

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy  
**Studijní program:** Tělesná výchova a sport  
**Studijní obor:** Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Geografie se zaměřením na vzdělávání

**ANALÝZA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU VE  
VYBRANÝCH ODDÍLECH BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ**

**THE ANALYSIS OF THE SPORTS PREPARATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN  
THE CHOSEN CROSS COUNTRY SKIING CLUBS**

**Bakalářská práce:** 13-FP-KTV-40

**Autor:** Markéta Knopová

\_\_\_\_\_  
**Podpis**

**Vedoucí práce:** Mgr. Radim Antoš

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
65	0	0	5	43	1

V Liberci dne: 23. 4. 2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Markéta Knopová  
Osobní číslo: P09000400  
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport  
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Geografie se zaměřením na vzdělávání(dvouoborové)  
Název tématu: Analýza sportovní přípravy dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování  
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Provést syntézu teoretických poznatků o sportovní přípravě dětí mladšího školního věku
2. Analyzovat současný stav sportovní přípravy ve vybraných klubech běžeckého lyžování
3. Vypracovat návrh na zlepšení sportovní přípravy dětí mladšího školního věku Ski klubu Jablonec nad Nisou

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BENDL, Stanislav., 2003. Prevence a řešení šikany ve škole. 1. Vyd. Praha: ISV nakladatelství, Pedagogika (ISV nakladatelství). ISBN 80-866-4208-9.

ČAČKA, Otto., 1994. Psychologie dítěte. 2. dopl. vyd. Tišnov: Sursum. ISBN 80-857-9903-0.

PERIČ, Tomáš., 2012. Sportovní příprava dětí. Nové, aktual. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-802-4742-182.

ŘEZÁČ, Jaroslav., 1998. Sociální psychologie. Brno: Paido. ISBN 80-859-3148-6

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Radim Antoš**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **29. března 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. června 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec  
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. května 2011

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Analýza sportovní přípravy u dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování

**Jméno a příjmení autora:** Markéta Knopová

**Osobní číslo:** P09000400

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. 4. 2013

---

Markéta Knopová

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Mgr. Radimu Antošovi za poskytnutí potřebných materiálů a cenných rad, které mně pomohly při zpracování diplomové práce. Poděkování patří také trenérům, bez jejichž názorů by tato práce nemohla vzniknout.

# **Analýza sportovní přípravy u dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování**

**Markéta Knopová**

**BP - 2013**

**Vedoucí BP:** Mgr. Radim Antoš

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je analyzovat sportovní přípravu u dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování.

V teoretických částech práce je obecně popsána sportovní příprava, věkové zvláštnosti a vybraná specifika v přístupu k dětem mladšího školního věku. V praktické části se práce zabývá analýzou současného stavu sportovní přípravy ve vybraných klubech běžeckého lyžování, Ski klubu Jablonec nad Nisou, Sk Nové Město na Moravě a Ski Jilemnice. V bakalářské práci byla využita metoda anketního šetření, rozhovorů a SWOT analýzy. Výsledky z anketního šetření a rozhovorů byly zpracovány a vyhodnoceny do tabulek. V závěru práce jsou předloženy návrhy na zlepšení činnosti ve Ski klubu Jablonec nad Nisou, které se týkaly oddálení brzké specializace u dětí, pořádání náborových akcí, využívání standardizovaných testů pro testování dětí v průběhu roku, navázání spolupráce se základní školou, vytvoření semináře pro další sebevzdělávání trenérů a zlepšení komunikace mezi trenéry.

**Klíčová slova:** Sportovní příprava, mladší školní věk, Ski klub Jablonec nad Nisou

# **The Analysis of the sports preparation of preschool children in the chosen cross country skiing clubs**

**Markéta Knopová      BP - 2013      Head of bachelor's work: Mgr. Radim Antoš**

## **Annotation**

The goal of the bachelor's work is to analyse sports preparation of preschool children in chosen cross country skiing clubs.

The theoretical parts of my work are focused on describing sports preparation, age curiosities and specifics of approach to little children. The practical part deals with the analysis of the present situation of the sports preparation in these cross country skiing clubs such as Jablonec nad Nisou, Sk Nové Město na Moravě and Ski Jilemnice. The research for the Bachelor's work was done by surveys, interviews and SWOT analysis. Results of the surveys and interviews were composed and evaluated in a table. The conclusion of the work presents suggestions how to improve activities like postponements of early specialisation of little children, organizing recruitment events, using standardized tests for testing children during the year, establishing cooperation with elementary schools, arranging educational courses for coaches and improving communication within coaches in Ski club Jablonec nad Nisou.

**Key words:** Sports preparation, preschool age, Ski club Jablonec nad Nisou

## OBSAH

<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>9</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Rešerše literatury .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Cíl práce.....</b>	<b>13</b>
<b>3 Přehled teoretických poznatků .....</b>	<b>14</b>
3.1 Sportovní příprava dětí.....	14
3.1.1 Cíle sportovní přípravy .....	14
3.1.2 Pohybové schopnosti ve sportovní přípravě.....	15
3.1.3 Koordinační schopnosti .....	15
3.1.4 Rychlostní schopnosti.....	17
3.1.5 Silové schopnosti.....	18
3.1.6 Vytvrlostní schopnosti .....	19
3.1.7 Pohyblivost .....	20
3.2 Vývojové zvláštnosti u dětí mladšího školního věku.....	21
3.2.1 Psychický vývoj dětí mladšího školního věku .....	21
3.2.2 Sociální vývoj dětí mladšího školního věku.....	23
3.2.3 Fyziologický vývoj dětí mladšího školního věku.....	28
3.3 Vybraná specifika v přístupu k dětem mladšího školního věku .....	30
3.3.1 Trenérský přístup k dětem mladšího školního věku.....	30
3.3.2 Bezpečnost dětí na tréninku, soustředění a jiných akcích .....	30
<b>4 Metodika práce .....</b>	<b>33</b>
4.1 Použité metody, sběr a analýza dat .....	33
<b>5 Analýza současné situace ve vybraných klubech běžeckého lyžování .....</b>	<b>35</b>
5.1 Vybrané lyžařské kluby.....	35
5.2 Historie vybraných klubů .....	35
5.2.1 Ski Jilemnice .....	35
5.2.2 SK Nové Město na Moravě .....	36
5.2.3 Ski klub Jablonec nad Nisou .....	37
5.3 Výsledky ankety.....	37
5.3.1 Podmínky ve Ski klubu Jablonec nad Nisou .....	44
<b>6 Návrhy na zlepšení činnosti ve Ski klubu Jablonec .....</b>	<b>48</b>



6.1	Zlepšující návrhy pro děti .....	48
6.1.1	Návrh na oddálení rané specializace .....	48
6.1.2	Návrh na testování dětí v průběhu roku .....	49
6.2	Zlepšující návrhy pro trenéry .....	50
6.2.1	Návrh na vylepšení vzdělávání trenérů .....	50
6.2.2	Návrh na zlepšení komunikace mezi trenéry.....	51
6.3	Zlepšující návrhy pro trénink .....	52
6.3.1	Návrh na spolupráci se základní školou .....	52
6.3.2	Návrh na provádění náborových akcí.....	53
<b>7</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>54</b>
<b>8</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>56</b>
	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>57</b>

## Seznam tabulek

Tab. 1: Charakteristika dětí ve vybraných lyžařských oddílech .....	38
Tab. 2: Charakteristika trenérů ve vybraných lyžařských oddílech.....	40
Tab. 3: Charakteristika tréninku ve vybraných lyžařských oddílech.....	41
Tab. 4: Charakteristika podmínek pro trénování ve vybraných lyžařských oddílech .....	43
Tab. 5: SWOT Analýza Ski Klubu Jablonec nad Nisou .....	44

## Seznam zkratk

aj.	a jiné
cm	centimetry
ČR	Česká republika
FIS	Mezinárodní lyžařská federace
Kč	Koruna česká
km	kilometr
kg	kilogramy
např.	například
SLČR	Svaz lyžařů České republiky
tzn.	to znamená
tzv.	takzvané
ÚBD	Úsek běžeckého lyžování

## Úvod

Bakalářskou práci na téma „Analýza sportovní přípravy u dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování“ jsem si vybrala z několika důvodů. Sama jsem osmnáct let aktivně lyžovala na závodní úrovni. Kromě republikových závodů jsem absolvovala i mezinárodní závody FIS. Dalším důvodem bylo studium na pedagogické fakultě, které mě přimělo přemýšlet, jak bych mohla trénink dětí zlepšit. V průběhu studia jsem získala spoustu inspirativních prvků, které mohou přispět k zlepšení dětí přípravy dětí v běžeckém lyžování.

V rámci předmětu Pedagogické praktikum jsem absolvovala praxi ve Ski klubu Jablonec nad Nisou ve skupině dětí mladšího školního věku. Po ukončení povinné praxe s dětmi nadále pracuji, nyní druhým rokem jako dobrovolný trenér. Další cenné informace jsem získala také při studiu literatury k mé bakalářské práci.

Všechny tyto důvody mě přiměly k otázkám, jak zlepšit sportovní přípravu dětí v běžeckém lyžování. V následujících částech jsem vytvořila návrhy na zlepšení.

# 1 Rešerše literatury

Projdeme-li literaturu týkající se sportovní přípravy dětí, zjistíme, že knih zabývajících se touto tematikou existuje značné množství. Bohužel ne všechny jsou zaměřeny na děti mladšího školního věku. Pro naše účely jsme se pokusili o výběr několika publikací, které by mohly být ve sportovní přípravě dětí ve věku od šesti do jedenácti let, nejlépe využitelné.

## Publikace k sportovní přípravě

V roce 1990 vydává Stanislav Čelikovský knihu na téma **Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu**. Přestože název je Antropomotorika, autor se v této knize věnuje i motorickým schopnostem a dovednostem. Najdeme zde důležité informace o metodách rozvoje pohybových schopností, kdy autor přihlíží k věkovým zvláštnostem dětí. Nalezneme zde také kapitolu obsahující příklady motorických testů pro děti.

Dále bychom zmínili publikaci od Měkoty a Novosada **Motorické schopnosti** (2005), ve které jsou podrobně rozebrány koordinační a pohybové schopnosti. Velká část je věnována detailnímu rozboru kondičních schopností, které zahrnují silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti.

Jaroslav Kristofovič nabízí publikaci s názvem **Pohybová příprava dětí** (2006). Kniha obsahuje údaje o věkových zákonitostech dětí mladšího školního věku při sportovním tréninku. Nejdůležitějším oddílem v této knize je kapitola obsahující benefity, které přináší gymnastická průprava.

Nejdůležitější publikací se pro nás stala kniha **Sportovní příprava dětí** (2008) od autora Tomáše Periče. Jak už název napovídá, jedná se o knihu, která může posloužit všem trenérům mládeže, sportovním instruktorům, cvičitelům i rodičům, jejichž děti se pravidelně účastní nebo teprve začínají se tréninkem. Kniha se zabývá podstatou sportovní přípravy dětí, rozdílem mezi dětmi a dospělými. Autor se dále věnuje pohybovým schopnostem a možnostem jejich rozvoje.

Kniha od autorů Dovalila a Choutky, **Sportovní trénink** (1991) je určena především pro trenéry, ale mohou z ní čerpat také učitele a cvičitelé. Obsahuje i rady pro základní trénink zaměřený na koordinační schopnosti.

## **Publikace k věkovým zvláštnostem dětí**

Kniha s názvem **Psychologie dítěte** (1997) od Otty Čačky nám pomohla nahlédnout do psychologického a sociálního vývoje dítěte. Autor se zabývá rozdělením vývoje na období mladšího a staršího školního věku. V jedné z kapitol se zabývá osobností dítěte a jejím rozvojem při nástupu do školy.

**Vývojová psychologie** z roku 1998 od Langmeiera a Krejčíkové přináší ucelený pohled na problematiku psychického vývoje jedince. Věnuje se sociálnímu vývoji, kde je detailně rozebrán vstup dítěte do školy a především rozdílnosti ve vývoji každého dítěte.

## **Diplomové práce**

Diplomová práce s názvem **Porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a v Norsku** (2010) od Jakuba Opočenského je stěžejní prací, ze které jsme vycházeli. Obsahuje sportovní přípravu v běžeckém lyžování, ale i metody rozvoje pohybových schopností. Práce zahrnuje charakteristiku přípravy u dětí a mládeže a výzkum týkající se porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a v Norsku.

Další velice důležitou prací byla diplomová práce od Růženy Randákové s názvem **Norský přístup ke sportovnímu tréninku mládeže v běhu na lyžích** (2006). Významnou kapitolou je kapitola o základních principech a přístupech k tréninku dětí v běhu na lyžích. Zahrnuje výchovu k samostatnosti a vztahu k přírodě. Klade důraz na eliminaci rané specializace u dětí. Obsahuje vlastní trénink dětí, kde je velký význam přikládán všestrannosti.

## **2 Cíl práce**

Cílem práce je vypracovat analýzu sportovní přípravy u dětí mladšího školního věku ve vybraných oddílech běžeckého lyžování.

Dílčí úkoly:

1. Provést syntézu teoretických poznatků o sportovní přípravě dětí mladšího školního věku
2. Analyzovat současný stav sportovní přípravy ve vybraných klubech běžeckého lyžování
3. Vypracovat návrh na zlepšení sportovní přípravy dětí mladšího školního věku Ski klubu Jablonec nad Nisou.

## 3 Přehled teoretických poznatků

### 3.1 Sportovní příprava dětí

*„Sportovní příprava je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti jedince. Je procesem sportovního zdokonalování, řízena vědeckými a zvláště pedagogickými zásadami. Plánovitým a systematickým rozvojem vrozených a získaných vlastností, schopností a volných vlastností se jedinec snaží dosáhnout nejvyšší hranici ve své disciplíně.“* (Bartík 2007, s. 132)

#### 3.1.1 Cíle sportovní přípravy

Podle Periče (2008) dělíme cíle sportovní přípravy na tři základní stanoviště, kterými by se měl řídit každý trenér.

##### 1. Nepoškodit děti

Podle Periče (2008) se v praxi často setkáváme s problémem, že průběh tréninku je pro děti nevhodný, děti jsou přetěžovány, aniž by si trenéři uvědomili, jaké následky to na nich může zanechat v jejich dalším vývoji. Poškození se může promítnout, jak do tělesného, tak do fyzického vývoje. Mezi fyzická poškození se řadí skolióza, brzká osifikace kostí, kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Všechny tyto poruchy jsou následkem neuváženého a nadměrného tréninku. Je to právě nevhodně vedený trénink, který může mít fatální následky na zdravotní stav v dospělosti.

Psychické poruchy jsou podle Periče (2008) více zákeřné a bohužel méně nápadné. K těmto vadám patří frustrace, úzkostnost a podceňování. Tyto stavy mohou vést až k depresivnímu onemocnění.

##### 2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu na celý život

*„Hodně povolaných málo vyvolených“* (Perič 2008, s. 21). Tak Perič (2008) vysvětluje fakt, že mnoho dětí se věnuje sportu, avšak jen málo z nich jsou předurčení k tomu být vrcholovým sportovcem. Důležitý je i fakt, že děti, které jsou pro vrcholový sport předurčeny, se v něm málokdy prosadí. Pro zbytek dětí bude čas strávený v jakémkoliv sportovním oddíle výborným předpokladem pro celoživotní vztah ke sportu. Vztah ke sportu je nezbytný, sport je totiž vynikající prevencí obezity,

vysokého tlaku, vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Pro trenéra by mělo být největší vítězství, že u svěřenců „vypěstuje“ celoživotní potřebu pohybu.

Perič (2008) ve své publikaci zdůrazňuje, že největší chybou trenéra je, pokud svěřenci ztratí radost z pohybu a zanevrou na něj. Takto vytvořená nevraživost je často nevratná nebo se překonává jen velmi těžko. Sport by měl být pro člověka především zábavou a příjemnou činností.

### **3. Vytvořit základy pro další tréninky**

Podle Periče (2008) trénink by měl být v dětství zaměřen především na rozvoj techniky pohybu. Existují dva důvody, proč jsou již děti schopné zvládnout nácvik techniky. Především proto, že úroveň centrální nervové soustavy je již dostatečně vyvinutá pro učení nových pohybů. Druhý důvod souvisí s časem, který musíme věnovat k naučení nové pohybové dovednosti. Dětský věk je nejlepší k vytvoření tzv. „baterie prvků“, které může využít v pozdějším věku. Pokud bychom na nějaký zapomněli, může to poznamenat pozdější rozvoj dítěte.

#### **3.1.2 Pohybové schopnosti ve sportovní přípravě**

*„Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou schopnost. Projevem pohybových schopností (realizací předpokladů) je tedy pohybová činnost. Pohybovou činnost chápeme jako soustavu pohybů, jimiž se plní pohybový úkol.“* (Čelikovský 1990, s. 69)

*„Pohybové schopnosti charakterizuje, že jsou vnitřními, příčinnými předpoklady. Nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost a jsou poměrně stálé. Prostředí je ovlivňuje jen částečně, neboť jsou člověku vrozeny.“* (Čelikovský 1990, s. 69)

Existuje mnoho variant vysvětlení pohybových schopností. Měkota a Novosad (2005) rozděluje motorické schopnosti na tři skupiny, a to na kondiční, hybridní a koordinační složky. Pro naši práci je přehlednější dělení podle Periče (2008), který složky rozděluje na: koordinaci, rychlost, sílu, vytrvalost, pohyblivost.

#### **3.1.3 Koordinační schopnosti**

V publikaci od Choutky a Dovalila (1991) jsou obratnostní schopnosti charakterizované jako soubor schopností, které lze lehce a účelně koordinovat vlastními



pohyby, provádět složitou pohybovou činnost, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám a rychle si osvojovat nové pohyby. Pojem obratnost představuje výsledné, zjevné projevy pohybové činnosti a termín koordinace je dán fyziologickými mechanismy kvalitativních předpokladů.

Perič (2008) se ve své publikaci zmiňuje, že koordinace má v tréninku dětí nezastupitelnou roli. Projevuje se ve třech oblastech:

- a) všestranný pohybový rozvoj – všestrannost je důležitý předpoklad pro rozvoj speciální koordinace v pozdějším věku
- b) základy pro techniku – pokud má člověk velkou zásobu základních pohybů, znamená to, že bude lépe připraven k učení nových pohybů
- c) lepší zvládnání nečekaných situací na soutěžích

Z toho důvodu je doporučováno, aby koordinačním schopnostem byla při tréninku dětí věnována maximální pozornost. Dalším předpokladem proč zařazovat koordinaci do tréninku je skutečnost, že děti mají nižší pud sebezáchovy. Nemají problém provádět pohyby v prostoru, např. přeskoky, přemety.

Podle Periče (2008) existuje šest zásad pro rozvoj koordinace u dětí:

První zásada trenérům doporučuje volit koordinačně složitá cvičení. Složitost cvičení by se měla postupně zvyšovat a měla by být přiměřeně náročná. Pro šestileté děti se může jednat například o kotoul vpřed. Tento cvik však už není náročný pro desetileté dítě, a proto je nutno zvolit náročnější cvičení.

Druhá zásada navazuje na první. Cvičení by měla být prováděna v obměnách. Náročnost můžeme dále zvyšovat, pokud již osvojený cvik zvládnáme v různých obměnách. Například nácvik přemetu stranou.

Třetí zásada je nejdůležitější pro běžecké lyžování. Zahrnuje cvičení v měnících se podmínkách. Příkladem by bylo zvládnutí pohybu a přizpůsobení techniky v různých podmínkách a terénech.

Čtvrtá zásada se zabývá cviky se změnou rytmu. Většina sportů má proměnlivý rytmus pohybu, který znázorňuje konkrétní situaci v závodě či soutěžích.

Pátou zásadou je kombinace již osvojených pohybových dovedností, která je využívána především u štafetových her.

Poslední zásada se zabývá současným prováděním několika činností, například driblování se dvěma míči.

#### **3.1.4 Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti lze definovat jako soubor vnitřních předpokladů provádět pohyb vysokou až maximální rychlostí. Rychlost je také možno definovat jako schopnost uskutečnit pohyb v co nejkratším čase. Rychlostní schopnosti jsou prováděny maximálním usilím a intenzitou bez odporu nebo jen s malým odporem. Rychlost je řazena mezi schopnosti smíšené - hybridní (Dovalil 2009).

Jsou to rychlostní schopnosti, které ovlivňují výsledný výkon v mnoha sportovních odvětvích. V publikaci od Periče a Dovalila (2010) je uvedeno, že rychlostní schopnosti záleží na několika oblastech, které je možné v tréninku více či méně měnit:

- nervosvalová koordinace
- typ svalových vláken
- velikost svalové síly
  - rychlost reakce
  - rychlost jednotlivého pohybu
  - rychlost cyklická

Rychlost je dále charakterizována jako pohybová schopnost, která je prováděna krátkodobou pohybovou činností v daných podmínkách. Rychlost je schopnost reagovat co nejrychleji na podnět nebo uskutečnit pohyb co nejrychlejším možným způsobem (Novosad, aj. 2005).

V dalších knihách je rychlost vysvětlována jako pohybový předpoklad k podávání výkonu, který je dán úrovní kondičních a koordinačních schopností. Rychlost je vykládána jako schopnost reagovat na podnět v nejkratším čase, nebo co nejrychleji zpracovat informaci (Lehnert, aj. 2010).

Velmi výrazné jsou změny úrovně rychlostních schopností v závislosti na věku. Méně patrné jsou rozdíly v závislosti na pohlaví. Rychlostní schopnosti vrcholí v průběhu ontogenetického vývoje rychleji než silové a vytrvalostní schopnosti (Měkota 2007).

Věková kategorie charakteristická důležitými vývojovými změnami jsou právě děti a mládež. Podmínky pro rozvoj rychlosti jsou nejpříznivější ve věku od jedenácti do třinácti let. Tento věk je charakteristický také pro nárůst rychlostních a rychlostně silových předpokladů. Děti mají zvýšenou dráždivost a labilitu nervových procesů, které jsou předpokladem pro rozvoj rychlostních pohybových reakcí a rychlostních pohybů. Přednost mají přirozené formy pohybu při rozvíjení rychlosti. Opakovaná cvičení prováděná maximální rychlostí často vedou k vytvoření rychlostní bariéry již v dětském věku. Proto je nezbytné zařazovat do tréninkové jednotky pohybové hry, které později přejdou na sportovní hry. Jsou to především hry, při kterých se projevují rychlostní schopnosti, a to proto, že dochází k neustálým změnám podmínek. Hra jako taková může mít daleko lepší ohlas než běžná rychlostní cvičení.

Výraznou tendenci v dětství zaznamenávají reakční rychlostní schopnosti. Reakční časy se do patnácti let zkracují, k největším rozdílům dochází mezi osmi až dvanácti lety. Až v dospělosti se reakční časy prodlužují. U chlapců je největší rozvoj dynamiky ve věku čtrnácti let, u dívek už ve třinácti letech. V dalším vývoji časy dívek stagnují, v rámci přirozeného vývoje se časy chlapců nadále zkracují. Postupem času rozdíly narůstají (Měkota 2007).

### **3.1.5 Silové schopnosti**

Silové schopnosti jsou předpoklady působit proti odporu prostřednictvím svalového napětí. Jsou to také dispozice pro překonávání odporu. Silové schopnosti jsou považovány za pohybové schopnosti, bez kterých by se ostatní nemohly projevit, a proto jsou považovány za rozhodující u člověka (Měkota 2007).

Právě u dětí mladšího školního věku lze silové schopnosti rozvíjet velmi dobře. U dětí se využívá metody opakovaného úsilí s překonáváním odporu vlastního těla.

Podle Periče (2008) mnoho trenérů dělá chybu v tom, že cvičení pro dospělé zařazují do tréninku dětí. Nesmí však zapomínat na pravidlo pomalu a přiměřeně.

Silové schopnosti se dělí do tří oblastí. :

1. období do 10 let
2. období 10 – 12 let
3. období 13 – 15 let

Pro náš účel se zaměříme na zákonitosti v období do deseti let, a dále pak obdobím deset až dvanáct let.

### **Období do 10 let**

Nejdůležitějším bodem v rozvoji síly je vývoj svalové hmoty a kostry. V tréninku se doporučuje nadále využívat obratnostní a rychlostní cvičení, která jsou doplněná o drobná cvičení na rozvoj síly. Měli bychom se zaměřit především na velké svalové oddíly, kterými jsou svaly trupu, svaly pletence ramenního a kyčelního. Mezi nejlepší prostředky patří přirozené posilování. Děti musí vyvíjet přiměřené úsilí a přitom překonávají určitě překážky. Mezi tyto prostředky se řadí – šplh, lezení, ručkování, cvičení v přírodě, ale i úpolová cvičení jako je přetahování, přetlačování. Dalším prostředkem pro rozvoj síly jsou cvičení s náradím a náčiním, kam řadíme cvičení se švihadlem nebo hody míčem.

Stále platí pravidlo, že cvičení musí být formou hry. Hry musí odpovídat věku a dovednostem dětí. Nezbytné je připravit pestrá cvičení a neustále je obměňovat. Zásadou je, aby cvičení měla krátkodobý charakter a byl dodržen postupný vývoj kostry a svalové hmoty (Perič 2008).

### **Období 10 – 12 let**

V tomto období je již možné zahájit soustavnější rozvoj silových schopností. Stále musí platit, že trénink má krátkodobý charakter. Dochází však k tomu, že se silový trénink již projevuje navenek. U dětí stále hrozí svalové dysbalance, pokud nebude dodržen postupný vývoj svalstva celého těla. Využívané prostředky jsou podobné jako v období do deseti let, ale jsou doplněny o kliky, dřepy, shyby a šplh bez přírazu. Nejvhodnější metodou tréninku jsou silové vstupy, kdy do probíhajícího tréninku jsou zařazena krátká silová cvičení. Cvičení by měla zatěžovat velké svalové partie a dětem je důležité neustále připomínat základy techniky silových cvičení. Po každém tréninku, především po posilovacím tréninku, musí následovat protahovací cvičení.

### **3.1.6 Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostní schopnosti představují základní pilíř zdravotně orientované zdatnosti a fyzické kondice. V mnoha sportech znamenají výborný předpoklad pro dosažení

úspěchu. Pokud bychom vytrvalostní schopnosti porovnali s ostatními pohybovými schopnostmi, vytrvalost by měla dominující postavení (Novosad, aj. 2005).

Naskytá se otázka, jak u dětí rozvíjet vytrvalostní schopnosti. Nejlepším způsobem je běh na vzdálenost, kterou děti zvládnou běžet souvisle bez časového přerušení. Díky tomu dochází k rozvoji volných vlastností, aerobní kapacity, ale zdokonaluje se i technika běhu. Běh můžeme zařadit mezi aerobní zatížení. Motivace je hlavním faktorem, který rozvíjí vytrvalost u dětí. Je na trenérovi, aby běh co nejvíce zpestřil a oživil, a udělal ho zábavným (Kaplan, Válková 2009).

Jaký je vůbec optimální věk pro rozvoj vytrvalostních schopností? Perič (2008) ve své publikaci udává, že vhodný věk pro rozvoj vytrvalosti je mezi jedenácti až čtrnácti lety. Podle Měkoty a Novosada (2005) v období mladšího školního věku dochází k největšímu nárůstu těchto schopností. Vytrvalostní výkonnost začne především u děvčat klesat, pokud není dále rozvíjena. U chlapců je vytrvalostní výkonnost zachována i bez speciální přípravy a kulminuje přibližně po dvacátém roce. Také další autoři se věnovali sledování rozvoje vytrvalosti ve třídách I. stupně základních škol pomocí motorických testů. Z výsledků vyplynulo, že vytrvalost je možné sledovat a ovlivňovat již od šesti let.

Nesmíme zapomenout, že stále je potřeba do tréninku zařazovat hry. Využíváme neřízenou a řízenou hru. Neřízená hra znamená, že děti ovlivňují průběh hry sami. Při řízené hře je dětem vysvětleno, že musí být neustále v pohybu. Dosáhneme tak lepšího zatížení na organismus. Asi nejběžnějším prostředkem pro rozvoj vytrvalosti jsou cvičení se švihadly. Dalším prostředkem, kterým zpestřujeme trénink, jsou turistické pochody a cyklistické výlety. Jejich velkou výhodou je rozvoj kondice a pobyt dětí na čerstvém vzduchu (Perič 2008).

### **3.1.7 Pohyblivost**

Podle Periče (2008) představuje pohyblivost rozsah pohybů v jednotlivých kloubech, je to schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Jiný termín pro pohyblivost je ohebnost. Každý sportu má jiné nároky na pohyblivost. V ohebnosti hraje velkou roli pohlaví, denní doba, prostředí a rozcvičení.

Protahovacími cvičeními předcházíme negativním vlivům zatížení na držení těla. Zaujmutí správné polohy těla znesnadňuje skutečnost, že děti od šesti do deseti let

ještě nejsou schopné vnímat polohu vlastního těla. Mají neustálou potřebu se „pošťuchovat a popichovat“ jeden druhého. To snižuje kvalitu protahování a především je to pro ně nebezpečné.

Další možností protahovacích cvičení jsou pasivní cvičení s dopomocí partnera. Pro malé děti jsou však nevhodná, především proto, že děti ještě nemají dostatečně pevné kloubní pouzdro a šlachy. Při neuváženém protahování může dojít k „přetažení“ šlachy a to může mít následky v pozdějším vývoji jedince. V rozmezí mezi osmi a devíti lety se u dětí může objevit skolióza, z toho důvodu je doporučováno zařazovat mezi protahovací cviky vyrovnávací cviky na páteř. Nejsou to pouze protahovací cviky, kterým bychom se měli věnovat. Důležité jsou i uvolňovací cviky, které jsou propojené s pravidelným dýcháním. Podle Periče (2008) je důležité zaměřit se na posilování břišních svalů a svalů podél páteře a protahovat prsní svaly.

Podle Dovalila (2009) je důležité do tréninku zařazovat trénink pohyblivosti podle charakteristických nároků příslušné sportovní disciplíny. Dále se zmiňuje, že kombinací uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení lze pohyblivost zlepšit.

## **3.2 Vývojové zvláštnosti u dětí mladšího školního věku**

### **3.2.1 Psychický vývoj dětí mladšího školního věku**

Mladší školní věk se datuje od šesti nebo sedmi let a končí v jedenácti nebo dvanácti letech. Důležitým mezníkem pro děti je nástup do školy (O. Čačka 1997). Kuric (2000) také vymezuje mladší školní věk vstupem do školy. Nastává po ukončení první tvarové přeměny postavy a končí začátkem prepuberty. Děti jsou již na školu plně adaptované, přijímají základní normy svého chování a osvojují si osobní standart v prospěchu (Vágnerová 2000). Změna nastane i ve vztahu k učiteli, nejedná se už o emocionální vazbu, tu už dítě v tomto věku nepotřebuje (Vágnerová 2000).

Také je třeba uvědomit si, že pokud má dítě problémy ve škole, má je i doma. V Langmeierově publikaci se uvádí, že když dítě ráno nechce vstávat, přichází do školy unavené a dochází tak k rozporu mezi rodiči a dítětem v plnění školních povinností. Dítě navštěvující první třídu, by domácí přípravě mělo věnovat půl hodiny, maximálně hodinu. Všechny děti se, ale bohužel neučí stejnou rychlostí, a tak rodiče prodlužují

dobu přípravy, protože chtějí, aby jejich dítě mělo dobré známky. Výsledkem však nejsou dobré známky, ale zvýšená únava dítěte. Dítě zaujímá negativní postoj, nevěnuje všechnu svou pozornost učení a výkon je nulový. To vyvolává u rodičů daleko větší tlak na dítě a vzniká tak bludný kruh. Pokud dítě nechodilo do mateřské školy, je jeho nástup do školy daleko těžší. Obejít se po delší dobu bez rodičů je pro něho velice obtížné, problém vzniká i v začlenění do většího kolektivu stejně starých dětí. Dítě má problém přijmout novou autoritu, kterou se stává učitel (Langmeier 1998).

Duševní vývoj povzbuzuje rozvoj osobnosti žáka pomocí výchovy a vzdělání. Po nástupu do školy si děti musí zvyknout na denní režim, nové povinnosti, ale také je nutné, aby se vyrovnaly s novou společenskou situací. Velký vliv má na rozvoj dítěte rodina. Pokud má okolo sebe harmonické prostředí, ve kterém se dbá na respektování druhých lidí, věcí, spolupráce a odpovědnosti, vstup do školního procesu je pro děti daleko jednodušší. Konfliktní situace, které děti zažívají, mají velký vliv na jejich duševní rovnováhu. Do deseti let se u dětí projevuje jakýsi vzdor, občas zalžou, nevhodně se chovají ke školnímu majetku a na otázky odpovídají zlostně. Tyto projevy však s dovršením deseti let vymizí samy (Čačka 1997). Přibývá nových vědomostí, především dochází k rozvoji paměti a představivosti. Dětem unikají souvislosti, spíše se zaměřují na jednotlivosti. Provedení již osvojených dovedností může narušit zvýšená citlivost k okolnímu prostředí a faktorům. Až na konci tohoto období jsou děti schopné chápat abstraktní pojmy. Dítě pochopí pouze ty pojmy, které může uchopit nebo se jich nějakým způsobem dotknout (Perič 2008).

Někteří autoři toto období dále rozlišují na tři části. Tedy mladší školní věk (mezi šesti až osmi lety), střední školní věk (zhruba mezi devíti až dvanácti lety), a starší školní věk (kryje se s pubescencí). Čačka (1997) uvádí toto období rozdělené na prepubertu (mezi sedmi až dvanácti lety) a pubertu (mezi třinácti až patnácti lety). Toto období se také jinak nazývá jako období střízlivého realismu. Jedinec se zcela soustředí na to, co je a jak to je. Objevuje se zde snaha o pochopení okolního světa a věci v něm skutečné. Děti se v tomto období dokáží snadno nadchnout pro nějakou činnost, ta však musí být dostatečně pestrá a zajímavá. Dospělí představují autoritu, od které děti přejímají názory a někdy i postoje. Je tedy nezbytné, aby pověřené osoby přistupovaly k výchově zodpovědně. Autority v tomto věku mohou hodně udělat, ale také pokazit. Doporučována je promyšlená výchova, od spontánnosti k systematické sportovní výchově.

Každé dítě je jiné, vyrůstá v odlišném prostředí a od toho se odvíjí i jeho osobnost. Osobnost není vrozená, vzniká v raném dětství, vychází z mnoha faktorů, například z temperamentu a vnímání okolí. Co vlastně znamená pojem osobnost? Z psychologického hlediska je tento jev těžko definovatelný.

*„Osobnost není suma komponentů, ale představuje vždy jedinečný integrovaný celek duševních aktivit. Jedná se o subjekt, který si vytyčí sám vlastní program opatřený o individuální touhy, cíle a ambice, včetně osobní chuti zápolit s překážkami.“* (Čačka 1997, s. 12).

Osobnost je podle Čačky (1997) formulována jako hypotetická struktura nebo také jako teoretický konstrukt psychické integrity. Kromě Čačky se osobností zabývá i Nakonečný, který osobnost vidí jako celek dispozic, které s dalšími faktory ovlivňují průběh psychických procesů. Z důvodu, že do dnešního dne neexistuje jedno vysvětlení pojmu psychologie, nenajdeme pouze jednu definici osobnosti. Tvorba osobnosti je vysoce ovlivněna biologickými činiteli, ale i zkušenostmi z oblasti kulturní a sociální. Osobní zkušenosti, které jdou ruku v ruce s rostoucím věkem, ovlivňují individualitu osobnosti (Nakonečný 1997). Osobností se zabývá i Říčan, který o ní mluví jako o *„psychologickém celku, struktuře či organizaci jeho psychických a psychofyzilogických funkcí, jeho prožívání a chování“* (Říčan 1973, s. 26).

V jiné publikaci od Říčana (2004) se dozvídáme, že vlastnosti, kterých se dosáhlo dříve, se v tomto období rozšiřují a zdokonalují. Dítě začíná používat logiku, navazovat lepší vztahy se svými spolužáky. Učí se také disciplíně, ale i, jak se bránit agresí jiných dětí. Pokud jejich snažení není úspěšné, může se to promítnout na jejich budoucím chování, například pocitu méněcennosti. Hrozí nezařazení do společnosti.

### **3.2.2 Sociální vývoj dětí mladšího školního věku**

Nejde jen o pochopení psychické stránky jedince, důležitá je i sociální stránka. Formování osobnosti jedince nezbytně souvisí se sociálním vývojem. Do sociálního vývoje spadají pravidla mezilidských vztahů, osvojování lidských hodnot a norem chování.

Největší vliv na dítě v tomto období má vstup do školy. Znamená pro děti pravidelné pracovní zatížení, což u nich může opět vyvolat zvýšenou únavu. Jedinci s nižšími adaptačními schopnostmi mohou trpět tělesnými nebo zdravotními problémy,



například neurotizace. Z toho důvodu je doporučováno, aby bylo dítě školsky zralé před nástupem do školy, a bylo připravované na vstup školy. Detaily o školní zralosti nalezneme v publikaci od Langmeiera a Krejčířové (1998).

Při vstupu do školy je dítě nucené přijmout sociální roli žáka. Podle toho jak roli přijímá, zaujímá svůj postoj (Vágnerová 2000). Role je náročnější, protože obsahuje jak roli žáka, tak roli spolužáka. Díky tomu dítě získává určité schopnosti a dovednosti. Žák v sobě ukrývá určitou míru podřízenosti, jejíž obsah je předem dán školním řádem. Osvojená role se odráží v profesní roli a v budoucím uplatnění ve společnosti. Dítě musí do určité míry odpovídat normě žáka, kterou stanovila společnost. Dítě, které se chová podle daných pravidel společnosti, je ve škole i společností odměněno. V opačném případě se setká s negativním hodnocením a opovržením. Ovlivňuje to další rozvoj dítěte a jeho osobnosti.

Stejně jako psychologický vývoj, rozvíjí se postupně i vývoj socializační. Sociální skupiny, ve kterých děti vyrůstají, ovlivňují děti již od samotného dětství. Význam sociálních požadavků školy v tomto věku roste, rozvíjejí se však i takové vlastnosti a dovednosti, které v určitém směru dětem pomáhají. Vágnerová (2000) uvádí, že je nezbytné, aby dítě pochopilo, co se od něho očekává, aby si mohlo osvojit pravidla slušného chování. Doposud není vytvořená platná definice pojmu socializace. Podle našeho názoru je nejlépe tento pojem vysvětlen Řezáčem. Chápe ji jako proces objevování lidské společnosti samotným jedincem a zaujetí adekvátní pozice v dělbě společenských úloh a činností. Socializace vyžaduje navazování, prohlubování a rozšiřování sociálních kontaktů dítěte, nebo se dá chápat jako zařazování, včleňování se, či vrůstání do společnosti. Hlavním smyslem socializace dítěte je utvoření lidské individuality jako osobité a autonomní součásti lidské společnosti a jeho následná humanizace (Řezáč 1998).

Schopnost přizpůsobit se sociálnímu prostředí je prvním předpokladem socializačních dějů. Aby dítě dokázalo přijímat podněty, a aby se dokázalo přizpůsobit podmínkám z okolního prostředí je nutná adaptace dítěte v daném prostředí. Vyvážené adekvátní zasahování do společenského prostředí je nezbytné, aby mohlo dojít k přizpůsobování určitým podmínkám společnosti. Pokud jsou oba děje v rovnováze, bude vztah dítěte k prostředí v naprosté harmonii (Řezáč 1998).

Děti jsou ovlivňované okolím. V první řadě se dítě prezentuje v očích ostatních svým zevnějškem. U dětí se objevuje snaha odmítat odlišnosti. Pokud se mezi nimi objeví nápadný spolužák, vzbuzuje u ostatních určitou nejistotu. Jenom děti, které uvažují reálně, se nenechají ovlivnit a jsou schopné hodnotit daného žáka z různých hledisek. Bohužel všichni jedinci toho nejsou schopni. Názor učitele na spolužáky je pro mladší děti velice důležitý, protože podle něho se staví k ostatním. Dobré je, že postupem času jsou schopné vlastního názoru (Vágnerová 2000).

Z hlediska rozumového vývoje jsou osmileté děti daleko vyspělejší než mladší, především v přijetí nových dovedností a vědomostí. Velký vliv na jedince má hra. Pokud je hra volena správně, dá se pomocí ní rozvíjet paměť a představivost. Je nezbytné, aby výuka měla komplexní ráz. Pokud jde o samotnou výuku, můžeme používat soutěže v družstvech. Musíme si však dávat pozor, aby hodina byla pestrá a dynamická. Při přípravě hodiny musíme stále myslet na to, že děti prozatím trpí nedostatečnou koncentrací. Na koncentraci může mít velký vliv názorná demonstrace, kdy prožitky jsou pro představy nezbytné. S přibývajícím věkem hodnota představ nabývá na síle. Při využití, co největšího počtu demonstrací dochází jednak k zlepšení poutavosti látky, ale také delší trvanlivosti v dětské paměti. Nic se nevyrovná názornému příkladu (Čačka 1997).

Nesmíme zapomenout na rozvoj řeči, který do tohoto období neodmyslitelně spadá. Souvisí to i s rozvojem myšlení. Rozrůstá se slovní zásoba, zlepšuje se složitost vět a souvětí. Objevuje se používání gramatických pravidel.

*„Citové procesy u dětí snadno vznikají a poměrně lehce odeznívají. Po nástupu do školy postupně ztrácejí svůj afektivní ráz, příznačný pro předchozí období, a jsou stále lépe ovládány. Mění se jak podněty, tak i povaha citových reakcí, vznikají také zcela nové citové prožitky“ (Čačka 1997, s. 95).*

I když dětem prozatím různé souvislosti při učení nových věcí unikají, jejich touhu po poznání to neovlivňuje. Pokud jsou děti v tomto věku správně motivované, vede to u nich k snadné ovladatelnosti. Jsou velice optimistické a hravé, proto není nutné je k něčemu vybízet.

V oblasti sociálních skupin se pomalu rozeznává role dítěte a jeho postavení. V období mladšího školního věku jsou nezbytné tři oblasti (rodina, škola a vrstevnická skupina), které pomáhají v rozvoji dětské osobnosti (Vágnerová 2005). Dochází

k postupnému rozvoji sociálních rolí. Dítě si osvojuje roli žáka a poznává i roli učitele. Novými způsoby chování jsou solidarita, ale i pomoc v případě potřeby.

V publikaci od Vágnerové a Vašiny (2001) se uvádí, že zkušenost se skupinou vrstevníků zahrnuje řešení konfliktů, sebeprosazování a socializační rozvoj, který je nutný pro spolupráci a udržení vztahů. Školní věk se dá popsat jako věk pýle a snaživosti. V tomto období má velký význam potřeba výkonu, společenského uznání a potřeba potvrdit si své schopnosti a možnosti. Již v předškolním období dochází k rozvoji sociální kontroly. Do školy dítě přichází už s určitými normami a základními hodnotami sociálního chování. Jedinec už ví, co smí a co nesmí, co je zakázáno, co je dovoleno, co je „dobré“, co je „zlé“. Během školního věku dochází k stabilizaci sociální normy morálního jednání.

*„V tomto věku nabývá na významu výchova k plánovitosti, rozhodnosti, schopnosti překonávat překážky a kladení vzdálenějších cílů. Začíná se vytvářet určitý ráz charakteru a osobnosti s projevem individuálních vlastností“* (Machová 2002, s. 217).

Do sociálního vývoje zařazujeme i negativní vlivy mající vliv na rozvoj osobnosti, například agrese od druhých, či šikana.

### **Negativní vlivy na sociální vývoj dítěte**

V naší společnosti je prosazována rovnoprávnost pro všechny občany. V poslední době se rozmohl trend, kdy silnější jedinci zneužívají slabší, narušují právo svobodného života. Nejzávažnějšími problémy je šikana a agresivita. Mezi dětmi se rozmáhá neustálé násilí, které je daleko větší, než si dokážeme připustit. V dnešní době již nejde jen o období puberty a adolescence, agresivita a šikana se objevují již v nižších věkových kategoriích (Bendl, aj. 2003).

#### *Agresivita*

Agresivita jako taková není nic jiného než vrozená schopnost živých organismů zvládat životní situace a neúměrně uspokojovat základní životní potřeby (Krajina, aj. 1999).

Agresivitu většina lidí vnímá jako negativní chování s destruktivními následky. Prvotními jevy bývá neposlušnost, negativismus, neústupnost, často i nezdvořilost a absence emočního prožívání (Ondráček, aj. 2003). Zejména ve školním prostředí se objevuje agrese verbální (provokování, urážky, nadávky, pomluvy, hrozby), agrese

tělesná (bití, kopání, rvačky), agrese proti věcem (poškození pomůcek, učebnic, zařízení školy, osobních věcí), agrese proti sobě samému (sebepoškození, sebezraňování).

Každé jednání má vždy určitý motiv. Agresivita se nedá spojovat s násilným chováním, i když je to běžný projev. Agresivita je častou odezvou neuspokojených potřeb a neschopností dosáhnout stanovených cílů.

### *Šikana*

Šikana je zvláštní druh agrese. Je celosvětovým problémem. Děti postižené šikanou trpí často strachem z následujícího školního dne. Bojí se ponížení, pomluv, ale především fyzického násilí. Děti mají často poničené věci nebo oblečení. Pro rodiče musí vymýšlet výmluvy, proč mají modřiny, zničené nebo chybějící věci. Šikana bývá často skryta a je velmi těžko zjištělná. Člověka může provázet po celý život. Na útočníkovi, ale především na oběti zanechá každá prožitá šikana nesmazatelnou stopu. U útočníka převažují pocity převahy a vítězství. I samotného útočníka je možné považovat za oběť, neboť trpí neovladatelnou touhou ubližovat, má neustálé obavy z vyzrazení.

Nejčastějším druhem šikany je verbální násilí. Pravděpodobným důvodem je absence fyzického násilí. Důležité je si uvědomit, že verbální napadení je mnohem zákeřnější než fyzické. Důvodem je, že fyzické násilí je viditelné, zatímco verbální napadení ne. Postižený je zasažen uvnitř sebe. Bolest trvá velice dlouho, aniž by si toho někdo všiml. Do verbální agrese řadíme téměř vše, například žerty, urážky, napadání, zesměšňování. Jedincovým, agresorovým hlavním cílem je zranit, ublížit druhému. Problém nastává, když má agresor ze svého chování radost. Nikdy v sobě nenajde pocit lítosti za své jednání, nikdy se neomluví. Násilí se stupňuje, neustále dochází k porušování osobních práv druhého člověka.

Existují i další typy šikany, můžeme je rozlišit dle délky trvání na krátkodobé a dlouhodobé (Elliot, aj. 1995). U dlouhodobé šikany může jít o chování rozmazleného dítěte, ale může být ovlivněno i nezájmem rodičů. Agresor se snaží v kolektivu vybudovat své postavení a kompenzuje si nedostatky z domova. U krátkodobé šikany jde většinou o odpověď na momentální změny ve třídě či v rodině. Nejčastější změnou je například rozvod rodičů, ale i úmrtí v rodině. Postupem času je dítě schopné zařadit se zpět do kolektivu.

### 3.2.3 Fyziologický vývoj dětí mladšího školního věku

U dětí mladšího školního věku nedochází pouze k změnám v psychickém a sociálním vývoji, změny probíhají i ve vývoji tělesném. Jednou z dalších změn je, že děti vyrostou až o šest až osm centimetrů ročně. Koordinace jemné motoriky se zlepšuje, takže před vstupem do školy můžeme říci, že je dítě koordinačně zralé. Dochází k rozvoji dalších duševních procesů v oblasti orientace, prožívání a chování. Podle Periče (2008) dochází k průběžnému zvyšování vitální kapacity, rozvíjí se krevní oběh plic a vnitřní orgány. Dochází k ustálení zakřivení páteře, osifikace kostí probíhá rychlým tempem. Mění se tvar těla. Mužík (1991) ve své publikaci uvádí, že roční přírůstek hmotnosti se pohybuje kolem dvou až tří kilogramů. Z toho důvodu dítě bývá unavené, rozčílené, ale hlavně zmatené.

Velice důležité je stanovit typ laterality před vstupem do školy, aby bylo zřejmé, kterou ruku bude dítě využívat při psaní. Velkou roli zde hraje i učitel, který musí pohlídat správné držení psacích potřeb, ale i správné sezení v lavici (Šimíčková - Čížková, aj. 2008).

Děti v tomto období projevují zájem o velké množství sportů. Důležité je, aby získali podporu, jak ze strany školy, tak ze strany rodičů, kteří jim zajistí ideální podmínky. Vnitřní dispozice i vnější podmínky mohou rozvíjet nebo utlumovat motorické výkony, pokud nejsou správně podporovány. Podle mnoha studií hrají nezbytnou roli v postavení dítěte ve skupině svých vrstevníků právě tělesná síla a obratnost (Šimíčková-Čížková a kol., 2008).

Toto období provází také samotný sport. Sportovně nadání jedinci získávají na prestiži, jak se o tom hovoří v publikaci od Paulínové a Neumanové (2008). Na děti dobře působí hry. Toto období je jinak nazýváno jako „zlatý věk motoriky“. Představuje rovnoměrný somatický vývoj a vysokou motorickou učenlivost (Novosád, aj. 2007). Z pohledu učitele či trenéra se u dětí snažíme o maximální rozvoj obratnosti a získání, co největšího počtu pohybových dovedností. Převažuje však stále učení nápodobou. Nejdůležitějším a nejzákladnějším prostředkem rozvoje učení je samotná hra. Děti jsou schopné koncentrovat se na jednu věc jen po krátkou dobu. Při hrách se nevytváří zábrany mezi chlapci a dívkami. Hry mohou pomáhat v osvojování nových dovedností, ale i v rozvoji dovedností sociálních.

Děti se vyznačují vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Velice rychle zvládají nové pohybové dovednosti za předpokladu, že je těmto dovednostem věnován dostatek času a jsou často opakované. Mohou se z nich stát pohybové dovednosti trvalejšího rázu. V opačném případě jsou velmi rychle zapomenuty. Charakteristickým znakem dětské motoriky je, že postrádá úspornost pohybu. Dítě se v tomto věku projevuje živostí, neposedností a má nápadný „pohybový luxus“. Znamená to, že každá činnost je uskutečňována s dalšími přidavnými pohyby. Například při výskoku přidává činnost rukou a nohou. Stále probíhá rozvoj nervových procesů, převládají procesy podráždění nad procesy útlumu.

Velkou oblibou u dětí jsou soutěže a závodění. V třídách a sportovních oddílech se tvoří skupinky se zvláštními symbolikami. Na významu nabývá kamarádství, které může být stěžejním ve výběru sportu či v docházce na konkrétní sportovní činnost. Osobnost ještě stále není dotvořená. Jedinci jsou velice impulsivní a mají problém se soustředit na jednu činnost po dlouhou dobu. Často se jim mění nálada. Jsou zde patrné změny, kdy smutek střídá radost a naopak. V tomto věku se stále vyvíjí vůle a trpělivost.

V období prepubescence děti vykazují rychlý vývoj rychlostních schopností, aerobně-vytrvalostních schopností, obratnostních schopností a kloubní pohyblivosti. Naopak na nízké úrovni zůstávají statické síly, z důvodu stále probíhající osifikace kostí. Kdybychom děti přetěžovali nadměrnou silou, mohlo by dojít k zastavení osifikace (Suchomel 2004).

Pro předpubertální věk jsou typické fyziologické a psychologické předpoklady pro rozvoj obratnosti, dynamické síly a vytrvalosti, za pomoci prostředků odpovídajících věkovým a individuálním zvláštnostem dětí, jak je uvedeno v řadě našich, ale i v zahraničních publikacích.

Všechny zákonitosti nezávisí pouze na věku, ale především na vnějších podmínkách. Obrovskou úlohu hraje rodina a okolí, ve kterém se dítě pohybuje.

### **3.3 Vybraná specifika v přístupu k dětem mladšího školního věku**

#### **3.3.1 Trenérský přístup k dětem mladšího školního věku**

Podle Periče (2008) můžeme období mladšího školního věku označit jako šťastné období. Pokud dokážeme energii dětí správně usměrnit, jsou snadno ovladatelné, optimisticky naladěné, odhodlané k přijetí nových dovedností. Jejich rozvoj probíhá po všech stránkách rovnoměrně. V tomto období pohyb dělá dětem radost, nemusí být do něj nucené. Základem všech tréninku musí být hra.

Příjemné prožitky ze spontánního pohybu musí být doprovázeny radostným charakterem veškeré činnosti, kterou nám zajistí pouze herní princip. Rodiče ani trenéři by neměli děti stresovat negativním hodnocením po porážce. Činnost musí být neustále obměňována a musí být dostatečně pestrá, protože u dětí ještě není plně vyvinuta schopnost soustředění.

Pokud je činnost správně volená, je pro děti jednoduché se pro danou činnost nadchnout. Dospělí pro děti znamenají přirozenou autoritu, snadno od nich přejímají jejich názory. Nezbytné je, aby trenér byl příkladem svým svěřencům. Pro trenéra to znamená velkou poctu, zároveň ale i velkou odpovědnost. Trenér může dítěti v dalším vývoji velmi prospět, ale může mu i uškodit, zejména v oblasti výkonnosti a výchovy. Výhodou je, pokud trenér najde způsob, jak zúročit dětský elán a postupem času přejít od spontánní pohybové činnosti k systematické sportovní přípravě. Proces usměrnění souvisí i s osvojováním morálních norem. Nezbytné je u dětí neustále rozvíjet koncentraci, kolektivní cítění, formovat osobnost a především posilovat vůli. Trenér by měl svým pozitivním působením ovlivňovat jedince i v oblasti správné životosprávy, hygieny a zdravého denního režimu.

#### **3.3.2 Bezpečnost dětí na tréninku, soustředění a jiných akcích**

Při přípravě jakéhokoliv tréninku nebo při pořádání tréninkového kempu je nutné si uvědomit, že nejde jen o to, jestli vedoucí a ostatní, co pomáhají při organizaci, si uvědomují, že každé dítě je jiné, a že k němu tak musí i přistupovat. Důležitá je i stránka, která se týká bezpečnosti při akcích. V poslední době se častěji vyskytují

problémy na akcích, vinou zanedbané bezpečnostní normy, proto je tato kapitola ze všech nejdůležitější.

V roce 2007 byl Ministerstvem školství zpracován metodický pokyn č. 37014/2005-25 pro pořádání různých školních akcí. My si z něho vybereme jen část, které je vhodná ke zpracovávanému tématu. Přestože se směrnice odvolávají na školu a školní instituce, měli by se těmito pravidly řídit i trenéři na trénincích a tréninkových kempech.

### **Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)**

#### **Článek 3: Úmluva o právech dítěte**

Bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání zajišťují školy a školská zařízení. S tím souvisí poskytování potřebných informací k zaručení bezpečnosti a ochrany zdraví.

#### **Článek 5: Zdravotní předpoklady**

(2) Na škole v přírodě, sportovních a tělovýchovných akcích, výuce plavání nebo lyžařském výcviku je vyžadována zdravotní způsobilost. Tu posuzuje praktický lékař pro děti a dorost. Praktický lékař je také povinen v posudku udat, kdy bylo dítě podrobeno pravidelným očkováním.

(3) U nezletilých dětí jsou jejich právní zástupci povinni informovat školu či pedagogické pracovníky o změně zdravotní způsobilosti a zdravotních obtížích žáka. Spadají do toho i jiné závažné skutečnosti, které by mohly ovlivnit výuku při kurzu.

(4) Pokud dojde ke změně zdravotního stavu během daného kurzu nebo výcviku, je žák povinen toto nahlásit pedagogickému pracovníkovi.

#### **Článek 10: Dozor nad žáky**

(1) Dohled nad nezletilými žáky jsou povinny vykonávat školy podle zvláštních předpisů. Pedagogičtí pracovníci zajišťují dohled nad žáky z hlediska výchovného, starají se i o bezpečnost dětí. Důvodem je prevence vzniku škod na zdraví, majetku a životním prostředí. Je nutno zohlednit konkrétní podmínky, kterými jsou: věk žáků a jejich rozumová a fyzická vyspělost, celkový zdravotní stav, dopravní a jiná rizika.



## Článek 17: **Koupání**

Při koupání připadá na jednoho pedagogického pracovníka maximálně 10 žáků. Dalším pravidlem, které pedagogičtí pracovníci musí provést je, že po koupání musí spočítat všechny žáky.

## 4 Metodika práce

### 4.1 Použité metody, sběr a analýza dat

Na začátku každého výzkumu je nutné stanovit si metodu, která bude pro badatele nejlepší. Zdrojem získaných údajů je literatura se zaměřením na sportovní přípravu dětí. Pro komplexní přehled o tréninkovém procesu jsme doplnili informace prostřednictvím ankety, rozhovorů s trenéry, ale také analýzou současné situace ve třech lyžařských klubech.

Anketa je volnější formou než dotazník, protože okruh lidí, které oslovuje, není výrazněji specifikován. Odpovědi respondentů jsou zcela nezávazné. Rozsahem je anketa menší než dotazník. Její obsah je orientován na určitý vymezený problém. Bývá využívána v sociologických průzkumech a šetření, kdy i časopisy a instituce využívají kladů této metody (Pelikán 1998). Při analýze dat vycházíme z výsledků, které jsme získali z vytvořené ankety.

Rozhovor je podle Pelikána (1998) jedinou technikou z explorativních metod, u které nezáleží na písemném vyjádření respondenta, nýbrž závisí na ústní komunikaci. Podle některých autorů je nutno rozlišovat rozhovor, který je označován jako volná forma komunikace, a interview, které je předem připravené se opírá o dopředu připravené otázky. Mnoho autorů se přiklání k názoru, že tyto dva pojmy jsou rovnocenné. Největším problémem u rozhovoru je jeho provedení, které je často náročnější než u dotazníku či ankety. Rozhovorem není možné oslovit velké skupiny. Formu zpracování výrazně ovlivňuje individualita odpovědí, proto není možné rozhovor statisticky zpracovávat. Výjimkou je rozhovor vedený při výzkumech veřejného mínění, protože dotazovaný volí pouze jednu nabídnutou variantu odpovědi, ale ve složitějším rozhovoru je velká proměnlivost odpovědí.

Nezbytnou metodou pro náš výzkum se stala SWOT analýza. Tato metoda patří mezi standardní metody a je využívána při prezentacích analytických poznatků o nejrůznějších zkoumaných objektech. Dále se využívá jako souhrn předchozí strategické analýzy do přehlednějšího grafického zobrazení. Zkratka SWOT znamená Strong points, Weak points, Opportunities, Threats, neboli silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby. Jednou z výhod této metody je, že pokud poskládáme věci

do čtyřkvadrantů a rozdělíme je na silné a slabé stránky, příležitosti a ohrožení, můžeme přesně stanovit charakter úvah, které potřebujeme při pojmenování strategií budoucího chování. Umožňuje také zpětné úpravy jednotlivých identifikovaných procesů a skutečností, včetně jejich přeřazování do jiných kvadrantů. Umožní nám vidět budoucí vývoj zkoumaného objektu, tedy jak rozvíjet silné stránky a eliminovat slabé nebo které budoucí příležitosti lze využít pro další rozvoj, či jak předcházet očekávaným ohrožením.

Silné a slabé stránky řadíme do tzv. vnitřní analýzy, zatímco příležitosti a hrozby patří do tzv. vnější analýzy. Silné stránky obsahují jakékoliv porovnávající a konkurenční výhody odvětví pro jakékoliv způsoby rozvojových aktivit. V opačném případě slabé stránky jsou všechny faktory, které omezují nebo ohrožují tyto aktivity (Dědková, Honzáková 2006).

Při analýze dat vycházíme z výsledků z ankety a z provedených rozhovorů. Anketu jsme vytvořili na základě zkušeností, které jsme získali během dlouholeté závodní činnosti, ale i při studiu na pedagogické fakulty a následné trenérské praxi ve Ski klubu Jablonec nad Nisou. Otázky jsme směřovali k porovnání systému v lyžařských klubech. Anketa obsahovala padesát otevřených a uzavřených otázek. Otázky byly směřovány především na děti, trenéry a trénink. Nezapomněli jsme ani na otázky týkající se tréninkových kempů a podmínek, ve kterých děti trénují.

Sběr dat probíhal od 4. února do 1. března 2013. Anketa byla rozdána ve třech vybraných lyžařských oddílech, Ski klubu Jablonec, Sk Novém Městě na Moravě a Ski Jilemnici. Společně s šesti trenéry jsme anketu vyplnili na pohárových závodech, které se konaly v Jablonci nad Nisou, a zúčastnili se jich svěřenci všech klubů, které jsme pro náš výzkum vybrali. Případné nejasnosti jsme ihned odstranili a ještě tentýž večer anketu vyhodnotili. Při dalším setkání jsme trenérům položili doplňující otázky. Získali jsme tím dvojnásobek informací, než kdybychom anketu posílali elektronickou poštou.

Naší snahou bylo odevzdat všem trenérům anketu osobně a včas, abychom s nimi mohli konzultovat případné nejasnosti v odpovědích, což se nám podařilo. Odpovědi od všech trenérů přišly obratem.

## **5 Analýza současné situace ve vybraných klubech běžeckého lyžování**

### **5.1 Vybrané lyžařské kluby**

V současnosti má Svaz lyžařů České republiky 18 000 aktivních členů. Ve věku od šesti do jedenácti let je registrováno 2 903 dětí. Do běžeckého lyžování je zapojeno 947 dětí ze 153 lyžařských oddílů.

Svaz lyžařů sdružuje následující sportovní odvětví: běh na lyžích, alpské lyžování, skoky na lyžích, severskou kombinaci, akrobatické lyžování, lyžování na trávě, snowboarding a základní lyžování. Informace jsme získali na základě rozhovoru s paní Jitkou Bartoňovou, která je sekretářkou ÚBD (Úseku běžeckých disciplín).

### **5.2 Historie vybraných klubů**

#### **5.2.1 Ski Jilemnice**

Dne 15. dubna 1895 pod vedením Jana Buchara se sešlo šestnáct lyžařů a zrodil se nápad na založení lyžařského spolku. Bylo to právě 15. dubna 1895, kdy došlo ke schválení stanov ČKS SKI Jilemnice. První valná hromada se uskutečnila 25. října 1895, prvním předsedou spolku se stal Rudolf Kazda. Byl ustanoven první výbor, jehož místopředsedou se stal František Mládek. Dalšími členy byli V. Bartoň, I. Bedrník, J. Buchar, O. Hrubý, V. Lorenc, J. Lukeš ml., Ing. František Reich a V. Voves.

Název Český krkonošský spolek SKI Jilemnice se udržel dlouhá léta. Činnost nebyla přerušena ani druhou světovou válkou a protektórátem v letech 1938 – 1945, ale byla značně omezena. Byly pořádány pouze závody pro mládež. K 1. lednu 1949 se klub přejmenovat na Tělovýchovnou jednotu Sokol Technolen Jilemnice. V roce 1952 byla zrušena odborářská tělovýchova, došlo k přejmenování na název Slovan. Lyžařskému oddílu je i v době politického uvolňování dovoleno používat zkratku SKI. V rámci reorganizace v ČSTV v roce 1970 se vypouští název Slovan a vzniká

Tělovýchovná jednota Jilemnice. K zásadním změnám dochází po „sametové revoluci“. Jilemničtí lyžaři se dočkali návratu k předchozímu historickému názvu.

Ve školním roce 1964 – 1965 byla v rámci experimentu otevřena na základní škole sportovní třída pro běh na lyžích. Vedení se ujal Karel Štoček. Oficiálního ustanovení dosáhli jilemničtí až v letech 1972 - 1973.

Pod vedením tehdejšího ředitele PhDr. Josefa Jecha bylo v roce 1976 neoficiálně a pokusně otevřeno sportovní gymnázium. Ve školním roce 1981 – 1982 byla ministerstvem školství oficiálně zřízena Internátní sportovní škola při Gymnáziu v Jilemnici (Ski Jilemnice 2010).

### **5.2.2 SK Nové Město na Moravě**

Již v 80. letech 19. století se na Novoměstsku objevili první lyžaři. Učiteli Houdkovi z nedalekých Moravských Křižánek a fryšavskému revírníkovi Rudolfovi Gabessamovi přisoudili zdejší kronikáři prvenství v používání lyží. Lyže se rychle staly vítaným prostředkem k překonávání vzdáleností, především proto, že se oblast nachází ve výšce 600 - 800 metrů nad mořem. V roce 1895 se lyžaři začali sdružovat v Bruslařském klubu. Ze začátku byla činnost klubu omezena pouze na lyžařské vyjíždky, ale již v roce 1910 se uskutečnily první lyžařské závody. V té době aktivně lyžovalo již devět stovek lyžařů. 2. února 1910 vznikl Sportovní klub s vyhraněnou lyžařskou náplní. Sportovní klub se přihlásil do Svazu lyžařů v Království českém. Historicky první závod v běhu na deset kilometrů ovládl Karel Mrkvička z Nového Města na Moravě. Vznikla více jak stoletá tradice, která je rozvíjena až do dnešní doby.

Klub pořádá i veřejné lyžařské kurzy. Vedení prvních třech ročníků se ujal tehdejší nejlepší český lyžař Bohumil Hanč, který později zahynul na trati padesát kilometrů se svým přítelem Vrbatou v Krkonoších v roce 1913.

Po 1. světové válce se zde pořádaly závody s názvem „Dětské párkové závody“, které získaly velkou popularitu a pořádají se dodnes. Účastní se jich stovky dětí. Rok 1926 se stal mezníkem ve vývoji lyžování na Novoměstsku. Byl postaven skokanský můstek a proběhlo Mezinárodní mistrovství Československé republiky v běhu na lyžích. Tradiční závod „O zlatou lyži Českomoravské vysočiny“ se poprvé konal v roce 1934. Cenou se stala miniatura lyže z ryzího zlata, která se uděluje dodnes.

Novodobé dějiny běžeckého lyžování na Novoměstsku ovlivnilo založení reálného gymnázia v roce 1894, ale také výroba lyží, která započala koncem 19. Století (Sk Nové Město na Moravě 2013).

### **5.2.3 Ski klub Jablonec nad Nisou**

V listopadu roku 1948 vznikl v Jablonci nad Nisou lyžařský klub při Tělovýchovné jednotě Sokol. Vznikl z původního klubu Severák. V České republice patří klub k nejstarším. Už od začátku sdružuje zkušené lyžaře a závodníky všech lyžařských disciplín. Hlavními zakladateli se stali Josef Vavřín a Vladimír Plíva. V roce 1953 došlo k přejmenování klubu na Jiskra Mšeno. V téže roce získala členka klubu Helena Šikolová na ZOH v Sapporu bronzovou medaili.

V lese nad Brízkami se v roce 1967 začaly budovat běžecké tratě, které byly dostatečně široké a bezpečné pro jízdu na běžeckých lyžích. Jubilejní sedmdesáté Mistrovství ČSSR v běhu na lyžích se zde uskutečnilo v roce 1969. Tratě se staly základem pro budoucí lyžařský areál. Pro využití nejmodernější techniky se tratě opět rozšířily. Využití mechanizace bylo na svoji dobu republikovou raritou. Předpokladem pro rozvoj sportovní přípravy lyžařů se stalo vybudování speciální asfaltové dráhy pro jízdu na kolečkových lyžích, která vznikla v roce 1975. Měří dva kilometry, od roku 1981 je i osvětlena sto deseti lampami. V areálu vzniklo i zázemí pro závodníky a rozhodčí. Tratě jsou v současné době homologovány, což umožňuje pořádání mezinárodních závodů FIS.

Klub z původního názvu Jiskra Mšeno byl přejmenován na Naveta Jablonec, poté na TJ Elitex a v 90. letech minulého století na Ski klub Preciosa Jablonec. V současné době nese název Ski klub Jablonec nad Nisou. Všechny zmíněné informace jsme získali na základě rozhovoru s Petrem Skalickým, který je hlavním rozhodčím ve Ski klubu Jablonec nad Nisou.

## **5.3 Výsledky ankety**

Na začátku února jsme vybraným trenérům daných klubů předali anketu, ve které byly otázky týkající se fungování a činnosti v klubech. Zodpovězené otázky

nám pomohly k zhodnocení situace v jednotlivých klubech. Byly zaměřeny na dítě, trenéra a samotný trénink.

První skupina otázek byla zaměřena na děti, konkrétně kolik dětí navštěvuje jednotlivé skupiny. Z ankety jednoznačně vyplynulo, že nejvíce dětí má tréninková skupina Ski klubu Jablonec nad Nisou. Podle počtu lze vybrané skupiny rozdělit na velké, střední a malé. Skupina Ski klubu Jablonec patří k větší skupině, která má od dvaceti čtyři do třiceti dětí. Trenéři Ski Jilemnice pracují se střední skupinou, kde je počet dětí mezi dvanácti až dvaceti dvěma dětmi. Nejmenší kolektiv dětí má Nové Město na Moravě, od jednoho do deseti dětí. Viz tabulka č. 1.

*Tab. 1: Charakteristika dětí ve vybraných lyžařských oddílech*

<b>Otázka</b>	<b>Ski klub Jablonec nad Nisou</b>	<b>Sk Nové Město na Moravě</b>	<b>Ski Jilemnice</b>
<b>Počet dívek</b>	12 - 15	1 - 5	6 - 11
<b>Počet chlapců</b>	12 - 15	1 - 5	6 - 11
<b>Celkem dětí</b>	24 - 30	1 - 10	12 - 22
<b>Věk nejmladšího dítěte ve skupině</b>	8 let	7 let	9 let
<b>Věk nejstaršího dítěte ve skupině</b>	11 let	12 let	11 let
<b>Věkové rozpětí v oddílu</b>	4 roky	6 let	3 roky
<b>Testování dětí v průběhu roku</b>	NE	ANO	ANO
<b>Jsou děti i z okolních obcí?</b>	ANO	ANO	ANO

Počet dívek a chlapců ve všech třech skupinách je vyvážený. Skupiny mají různý věkový rozdíl, největší rozpětí má Nové Město na Moravě a to šest let. Naopak v Jilemnici jsou to pouhé tři roky. Jablonečtí trenéři pracují s dětmi, jejichž věkové rozpětí jsou čtyři roky. Jak v Novém Městě na Moravě, tak v Jilemnici

jsou děti v průběhu roku testovány. V Jilemnici jsou testovány dokonce dvakrát, v Jablonci ani jednou. Trenéři se v anketě shodli na tom, že je to ze dvou důvodů. Jednak aby rodiče viděli, že se jejich dítě zlepšuje a druhým důvodem je zdokonalování práce trenérů. Pro trenéry jsou výsledky testů obrazem toho, že tréninky vedou správnou cestou. K testování se využívají testy, ale nejsou standardizované. V Jilemnici jsou to základní atletické disciplíny a běh na tři kilometry. V Novém Městě na Moravě se z standardizovaných testů používá dvanáctiminutový běh a leh-sed po dobu jedné minuty. Z ostatních testů využívají skok z místa, výdrž ve shybu a pětiskok. Děti všech tří oddílů nemají bydliště pouze v daném městě, kde má klub své zázemí, ale pocházejí i z okolních obcí. Výše ročních oddílových příspěvků se pohybuje v rozmezí od 1 300 Kč do 3 000 Kč.

Tabulka č. 2 obsahuje druhou skupinu otázek, které jsou směřovány na dotazy samotným trenérům. Počtu trenérů, kteří se o děti starají, odpovídá velikost skupiny. V Novém Městě je to jeden trenér, respektive trenérka, v Jilemnici jsou to dva trenéři -trenérky, v Jablonci to jsou tři trenéři, kde jsou to dvě ženy a jeden muž. Věk samotných trenérů se pohybuje okolo 47 let, z toho vychází i jejich trenérská praxe, které je u každého z nich v průměru dvacet let. Trenéři jsou osoby na správném místě, každý z nich má vystudovanou vysokou školu specializovanou buď na trenérství, nebo na pedagogiku, kde jedním z oborů je tělesná výchova. Všichni dotazovaní se shodli v tom, že je k trénování přivedl životní styl, láska k dětem, a také celoživotní vztah ke sportu samotnému, především k běžeckému lyžování. V některých případech to byla i jejich předchozí závodní činnost. Trenéři nám potvrdili, že se účastní seminářů či školení pořádaných SLČR (Svaz lyžařů České republiky) ÚBD (Úsek běžeckých disciplín). Trenérka v Novém Městě na Moravě se navíc účastní i seminářů pořádaných FIS (Mezinárodní lyžařská federace).

Tréninky se musí neustále obměňovat. Trenéři k tomu využívají novinky o tréninkových metodách a prostředcích publikované na internetu, v odborných časopisech zahraničních i domácích. Pro trenéry je důležitá komunikace s rodiči, která probíhá prostřednictvím SMS zpráv, emailu, webových stránek, ale i osobní komunikací. Trenéři spolupracují s rodiči i prostřednictvím schůzek, na kterých probírají představy rodičů o sportování dětí, ale také nastolují možnosti vzájemné spolupráce. Nové děti je důležité nejprve naučit péči o svěřený lyžařský materiál. Nedílnou součástí výchovy je učení základům lyžařských technologií.



Ve speciálních seminářích mají rodiče možnost zhlédnout ukázky, jak lyže udržovat. Jilemnice i Jablonec mají velkou výhodu, že mají vytvořené funkční webové stránky, kde zájemci naleznou potřebné informace, fotogalerii, dokumenty či potřebné odkazy.

*Tab. 2: Charakteristika trenérů ve vybraných lyžařských oddílech*

<b>Otázka</b>	<b>Ski klub Jablonec nad Nisou</b>	<b>Sk Nové Město na Moravě</b>	<b>Ski Jilemnice</b>
<b>Počet trenérů</b>	3	1	2
<b>Počet žen</b>	2	1	2
<b>Počet mužů</b>	1	0	0
<b>Trenérská praxe (průměr)</b>	19 let	20 let	20 let
<b>Věk trenérů</b>	47 let	50 let	47 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ	VŠ (trenérství)	VŠ
<b>Co je přivedlo k trénování</b>	Láska k dětem a k běžeckému lyžování	Životní styl	Vlastní aktivní závodní činnost
<b>Účast na seminářích</b>	ANO	ANO	ANO
<b>Zjišťování nových tréninkových metod</b>	Časopisy, internet	Zahraniční, domácí literatura, internet	Semináře, odborné časopisy, internet
<b>Schůzky s rodiči</b>	ANO	ANO	ANO
<b>Komunikace s rodiči</b>	Email, webové stránky	SMS, osobní komunikace	Email, SMS
<b>Webové stránky</b>	ANO	NE	ANO

Tab. 3: Charakteristika tréninku ve vybraných lyžařských oddílech

Otázky	Ski klub Jablonec nad Nisou	Sk Nové Město na Moravě	Ski Jilemnice
Kolikrát týdně trénují	3x	4x	3x
Jak dlouho trénují	90 minut	60 - 180 minut	90 - 120 minut
Hry v tréninkové jednotce	70%	Ve všech částech tréninkové jednotky	Ve všech částech tréninkové jednotky
Náborové akce	NE	NE	ANO
Evidence dětí	NE	ANO	ANO
Počet závodů v létě	5	5 - 6	4 - 6
Počet závodů v zimě	8	5 - 8	8 - 14
Počet závodů ročně	13	10 - 14	12 - 20
Trénin. kempy	ANO	ANO	ANO
Počet kempů v zimě	2	2	2
Počet kempů v létě	2	2 - 3	2
Počet kempů ročně	4	4 - 5	4
Počet dnů na kempu	7 dní	3 - 4 dny	5 dní
Výběr na kempy	NE	NE	NE
Počet dětí na kempech	24 - 30	8	12 - 22

Tabulka č. 3 je zaměřena na trénink. Jablonecký i Jilemnický klub trénuje třikrát týdně a doba tréninku se pohybuje od devadesáti do sto dvaceti minut. V Novém Městě děti trénují denně a doba tréninku se pohybuje od šedesáti do sto osmdesáti minut. I v tomto klubu se délka tréninku odvíjí od počasí a zájmu dětí. Rozdílné odpovědi se vyskytly u otázky, která se zabývala náborovými akcemi do klubů. Tyto akce se pořádají jen v Jilemnici formou letáček a náborových akcí ve školách.

Všichni trenéři se shodli, že tréninky musí probíhat formou hry. Hra je součástí jak rozcvičky, tak hlavní části. Trenéři učí děti hravou formou lásce ke sportu. Po skončení zimního období následuje odpočinek a podle názoru trenérů je optimální, aby trval jeden měsíc. V zimě děti absolvují více závodů než v přípravném jarním, letním a podzimním období, protože jsou lyžaři a zima je pro ně nejvýznamnější dobou. Na podzim děti absolvují v průměru pět až šest závodů – přespolních běhů. V zimním období se pohybuje počet závodů v rozmezí pěti až osmi závodů. Pouze jilemnické děti absolvují v zimě až čtrnáct závodů. Děti v tomto věku nemají stanoven vrchol sezóny, učí se pouze zvládat stres ze závodní atmosféry. Trenéři nemají problém přijmout do své skupiny jakéhokoliv člena, který má chuť trénovat. V Jilemnici se navíc zmínili o tom, že pokud zájemce zaplatí oddílové příspěvky, může v létě provozovat i jiný sport a v zimě se vrátit k lyžování. Kromě Jablonce evidují zbylé dva kluby účast na jednotlivých trénincích.

Každý oddíl pořádá tréninkové kempy v počtu čtyř až pěti za rok. Na léto připadají dva kempy, na zimu dva až tři. Rozdíl je v délce pobytu. V Novém Městě kemp trvá tři až čtyři dny, v Jilemnici pět dní a v Jablonci sedm dní. Kempů se může zúčastnit každý, výběry trenéři nedělají. V Jilemnici se kempů zúčastňuje dvanáct až dvacet dva dětí, v Jablonci se počty pohybují kolem dvaceti čtyř až třiceti dětí. Zatímco v Novém Městě se kempů zúčastňuje osm dětí, kdy počet je limitován kapacitou mikrobuse pro odvoz dětí.

Poslední skupinou otázek jsou dotazy na podmínky, ve kterých děti trénují. Všichni trenéři se nezávisle na sobě shodli, že v letním i zimním období využívají především domácího prostředí. Nevyhýbají se však využívat i blízké oblasti, což je pro Jablonec například Český Ráj, v zimě Jizerské hory, především Jizerka. Pro Jilemnici je to areál na Horních Mísečkách či na Benecku. Jablonec i Nové Město mají ideální tréninkové zázemí, na rozdíl od Jilemnice, která toto zázemí nemá. Všechny skupiny využívají

přes léto kromě běhu i jiné tréninkové prostředky, například cyklistiku, koloběžky, orientační běh, výlety, míčové hry, gymnastiku či atletiku. Viz tabulka č. 4.

*Tab. 4: Charakteristika podmínek pro trénování ve vybraných lyžařských oddílech*

Otázky	Ski klub Jablonec nad Nisou	Sk Nové Město na Moravě	Ski Jilemnice
<b>Vhodné tréninkové zázemí</b>	ANO	ANO	NE
<b>Kde trénují přes léto</b>	Jablonec nad Nisou, Český ráj	Nové Město na Moravě, 2-3 týdny mimo město	Jilemnice, Benecko, na tratích na Hraběnce
<b>Kde trénují přes zimu</b>	Jablonec nad Nisou, Jizerské hory - Jizerka	Nové Město na Moravě, 2 - 3 týdny mimo město	Benecko, Horní Mísečky, na tratích na Hraběnce
<b>Jiné prostředky přes léto</b>	ANO	ANO	ANO
<b>Prostředky</b>	Plavání, orientační běh, cyklistika	Cyklistika, koloběžky, gymnastika, plavání	Atletika, cyklistika, koloběžky, gymnastika

Tabulka č. 5 obsahuje SWOT analýzu Ski klubu Jablonec nad Nisou, ve které jsou zahrnuty silné a slabé stránky klubu, ale i příležitosti, které by přispěly ke zlepšení činnosti. V neposlední řadě jsou zde hrozby, které ohrožují klub v jeho fungování.

Tab. 5: SWOT Analýza Ski Klubu Jablonec nad Nisou

<b>S: SILNÉ STRÁNKY</b>	<b>W: SLABÉ STRÁNKY</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velká členská základna</li> <li>• Výborné zázemí</li> <li>• Dostatečné trenérské zabezpečení</li> <li>• Uspokojující trenérská praxe</li> <li>• Webové stránky</li> <li>• Areál v blízkosti Jizerských hor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozšíření členské základny</li> <li>• Navázání spolupráce se školou</li> <li>• Spolupráce s biatlonovou základnou</li> </ul>
<b>O: PŘÍLEŽITOSTI</b>	<b>T: HROZBY</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netestování dětí</li> <li>• Nepoužívání standardizovaných testů</li> <li>• Žádná spolupráce se školou</li> <li>• Žádné náborové akce</li> <li>• Vysoké členské příspěvky</li> <li>• Nedostatečná účast na seminářích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Úbytek členů</li> <li>• Nástup populárnějších sportů</li> <li>• Nezájem dětí o běžecké lyžování</li> <li>• Zhoršení klimatických podmínek</li> </ul>

### 5.3.1 Podmínky ve Ski klubu Jablonec nad Nisou

Prvním bodem srovnávání je velikost skupiny. Jednoznačně můžeme říci, že trenéři Ski klubu Jablonec nad Nisou pracují s větší skupinou dětí, což je značně náročné, ale má to své výhody. Trenéři musí mít k správnému řízení jednotky připravené plány. Větší skupina s sebou přináší nutnost zabavit najednou více dětí. Se zvyšujícím počtem vzrůstá počet dětí, které vyžadují zvláštní pozornost. Vždy se najde někdo,

komu se ta, či ona hra nezamlouvá. Trenéři Ski klubu Jablonec nad Nisou dodržují ideální poměr hry ve skladbách tréninkových jednotek. Hra naplňuje více než polovinu každé jednotky.

Jablonecké děti mají výhodu výborného zázemí. Mají vše, co potřebují. Trénují nejenom ve vlastním areálu, ale i v okolních Jizerských horách nebo v Českém Ráji. Trenéři pravidelně mění tréninkové prostředky. Zařazují do jednotky orientační běh, cyklistiku, plavání. Orientační běh přináší zdokonalení orientace v prostoru. Práce s mapou a buzolou zase spolehnutí se na své já.

Při cyklistice se trenéři věnují nejenom rozvoji pohybových a silových dovedností dětí, ale nezapomínají na bezpečnost (dodržování pravidel silničního provozu, zásady chování jízdy ve skupině, ale i nutnost pitného režimu a stravy). Pro zvýšení bezpečnosti dětí je celá skupina oblečena do reflexních vest, což přináší velký respekt od kolemjedoucích vozidel.

Plavání je ideální formou pro zlepšení vitální kapacity plic, ale především je nejlepším regeneračním prostředkem.

Velikost skupiny je dána i skutečností, že do Ski klubu Jablonec nad Nisou dojíždí i jedinci z okolních obcí. Můžeme říci, že v klubu jsou děti z Liberce, Tanvaldu, Smržovky, dokonce i z Prahy. Pražské děti nedojíždějí na každý trénink, ale většinou jen na páteční tréninky a nikdy nevynechávají soustředění. Ideálním počtem tréninků v týdnu jsou pro tyto děti tři tréninky, což ve Ski klubu Jablonec nad Nisou dodržují. Tři jednotky týdně se osvědčují jako dostatečné pro zdokonalování pohybových i rozumových dovedností dětí. Optimální doba tréninku je devadesát minut sportovní činnosti, což také trenéři splňují. Skladba a intenzita tréninku probíhá tak, aby děti po návratu domů byly schopné splnit si své domácí a školní povinnosti.

Nejdůležitějším faktorem pro chod tréninku jsou samotní trenéři. Ve Ski klubu Jablonec nad Nisou se o děti starají tři trenéři, dvě ženy a jeden muž. Délka jejich trenérské praxe i dosaženého vzdělání činí v průměru dvacet let. Jeden z trenérů má vystudovanou vysokou školu se zaměřením na trenérství, ostatní mají trenérské kurzy se zaměřením na lyžování. I přes dosažené vzdělání se účastní různých seminářů a školení. Své znalosti si doplňují i četbou odborných časopisů či internetových článků.

Trenéři ke komunikaci s rodiči využívají i email. Mají k dispozici adresy rodičů, na něž jim rozesílají každý týden nové informace ohledně tréninků a závodů. Rodiče

zpětně trenéry informují například o zdravotních obtížích dítěte nebo se ptají na otázky, které je zajímají. Velkou výhodou má Ski klub Jablonec nad Nisou ve webových stránkách. Tento web si mohou pročítat i nečlenové klubu a vytvořit si představu o chodu skupiny. Obsahem zpráv jsou informace o plánovaných schůzkách s rodiči, seznámení s náplní a metodami tréninku, požadavky na skupinu a především rady pro rodiče, jak se starat o lyžařský materiál, seznámení se s lyžařskou technologií. Zájemci na stránkách naleznou i výsledky závodů či fotogalerie. Rodiče jsou velmi spokojeni s tímto způsobem komunikace, která je pro ně snadno dostupná a přehledná.

Lyžařská sezóna začíná v Jablonci nad Nisou, stejně jako v ostatních klubech, v květnu. Před začátkem sezóny se trenéři sejdou a domluví se, kolik závodů a tréninkových kempů absolvují. Svěřenci Ski klubu Jablonec nad Nisou absolvují během roku zhruba třináct závodů. Pro trenéry je nejdůležitější, že děti mají radost z pohybu. Jak už jsme se zmínili, velkým přínosem pro děti bývají různá soustředění. V Jablonci nad Nisou se pořádá čtyři až pět kempů, rovnoměrně rozdělených mezi léto a zimu. Výhodou pro děti je skutečnost, že na soustředění není prováděn výběr, může jet každý zájemce a děti nejsou nijak stresovány, že si musí účast vybojovat.

Šetření poukázalo na nedostatky ve Ski klubu Jablonec nad Nisou. Jedná se o:

### **I. Velký věkový rozdíl mezi dětmi skupiny**

Doporučováno je věkové rozpětí dvou až tří let, ve Ski klubu Jablonec nad Nisou jsou to čtyři roky. Jak jsme se dozvěděli, tak důvodem je optimální rozdělení počtu svěřenců do jednotlivých skupin, aby jedna skupina počtem nepřevyšovala druhou a bylo možné se dětem náležitě věnovat.

### **II. Oddálení rané specializace**

K oddálení rané specializace by bylo vhodné přes léto zapojit do tréninkové jednotky i doplňkové sporty. Například gymnastiku, plavání a atletiku.

### **III. Nehomogenní skupina a malý počet dětí**

I když má Ski klub Jablonec nad Nisou velkou základnu, neměl by zanedbávat snahu o získání dalších dětí, což by usnadnilo budoucí výběr talentů. Prostředkem k tomu by měly být náborové akce ve školách a letáčky, které by oslovovaly děti i rodiče.

#### **IV. Netestování dětí.**

Tento nedostatek je daleko závažnější. V klubu nedělají žádné testování dětí během roku. Nemají žádnou zpětnou vazbu na to, zda se děti zlepšují. K testování by se mělo užívat standardizovaných testů. Velkým přínosem by bylo i sledování fyziologických změn u dětí.

#### **V. Chybí spolupráce se základní školou**

Na jedné ze základních škol by trenér vyučoval tělesnou výchovu. Dříve existovala spolupráce mezi klubem a Základní školou Arbesova v Jablonci nad Nisou. Základní škola vytvořila jednu třídu přímo pro sportovce, lyžaři v ní měli vynikající zázemí a škola je podporovala ve všech jejich činnostech. V dnešní době již tato spolupráce neexistuje.

#### **V. Chybí sebevzdělávání trenérů**

Trenéři potvrdili, že se účastní pořádaných seminářů. Velkým přínosem byl pro ně seminář pořádaný Svazem lyžařů na Horních Mísečkách. Podle našeho názoru by se seminářů měli zúčastňovat častěji. Jeden seminář podle našeho mínění není dostačující.



## **6 Návrhy na zlepšení činnosti ve Ski klubu Jablonec**

Kapitola č. 5 pojednávala o současné situaci v lyžařském klubu Ski klub Jablonec nad Nisou. Z ní vzešly možné nedostatky, které se v následující kapitole pokusíme odstranit pomocí návrhů. Doufáme, že zlepšení může být nápomocné i ostatním klubům.

### **6.1 Zlepšující návrhy pro děti**

Zlepšující návrhy pro děti se týkají oddálení rané specializace a testování dětí v průběhu roku. Problém rané specializace je rozšířený po celé České republice, proto by bylo dobré, kdyby se i ostatní trenéři snažili oddálit ranou specializaci zapojením většího množství sportů do tréninkové jednotky.

Návrh na testování dětí v průběhu roku vznikl na základě odpovědí, které jsme získali z naší ankety. Trenéři odpověděli, že děti nejsou v průběhu roku testovány. Náš návrh je přistoupit k základnímu testování.

#### **6.1.1 Návrh na oddálení rané specializace**

Pokud se podíváme na odpovědi, které se týkaly tréninku, vyplyne z nich, že i přes velkou snahu trenérů v letní přípravě nejsou v dostatečném množství zapojovány doplňkové sporty. Přitom střídání sportů přeruší stereotyp běžeckého lyžování a děti mají větší chuť do aktivit týkajících se běžeckého lyžování.

Náš návrh zní, v letním období zapojit ve větší míře do tréninkového procesu více sportů. Rádi bychom zdůraznili, že existují sporty, na které se neustále zapomíná, a přitom jsou pro rozvoj lyžařských dispozic těmi nejdůležitějšími. Naše představa zahrnuje navázání spolupráce s oddílem gymnastiky, kam by děti ve věku osmi let dva měsíce docházely. Za tu dobu by si vštěpily základy gymnastiky, například kotoul vpřed, vzad a přemet stranou, neboť gymnastika je vynikajícím prostředkem pro všeobecný rozvoj jedince. Lyžaři ocení její výhody, neboť jejich svalstvo musí být silné, ale zároveň uvolněné. V publikaci od Kristofoviče (2006) se připomínají bonusy gymnastické průpravy. Kristofovič uvádí, že jedinec musí být přesvědčen o těchto benefitech na všestrannou přípravu. Důležité je určit si jednoduché cíle: gymnastikou dojde k rozšíření pohybové pyramidy, která podporuje snazší provedení

pohybových úkonů, naučí nás se pohybovat účelně, a pomáhá nám bezpečně a stabilně zvládat pohyby.

Náš návrh dále obsahuje spolupráci s plaveckým oddílem. Je určen pro devítileté děti. Výhodou zařazení plavání do tréninkové jednotky je zvýšení vitální kapacity plic a rychlejší regenerace sil dětí. Ski klub Jablonec nad Nisou má ideální podmínky pro navázání spolupráce, celoročně je možné k tréninkům využívat místní plavecký bazén.

Desetileté a jedenáctileté děti by také po dobu dvou měsíců navštěvovaly jiné tréninky, a to tréninky atletiky. Pro děti by to byl přínos z hlediska rozvoje odrazových schopností, které jsou pro běžkaře nezbytné. Vhodný atletický trénink by následně zefektivnil rozvoj běžecké techniky.

Na druhou stranu by trenéři lyžování naučili děti z gymnastického, plaveckého a atletického oddílu správné lyžařské běžecké technice. Vzájemná výměna dětí by přinesla výhody oběma stranám. Střídání sportů není pro děti ve světě novinkou. Randáková (2005) ve své publikaci uvádí, že norští mladí běžci se nevěnují pouze jednomu hlavnímu sportu. Pravidelně kombinují dva sporty, které následně doplňují dalšími pohybovými činnostmi. Těmto sportům se nevěnují pouze v přípravném období, ale i v hlavním zimním období. Celoročně využívají výhody obou sportů. Zárukou je všestrannost a předcházení rané specializaci. Opočenský (2010) uvádí, že je nutné, aby si trenér uvědomil, že je to právě on, který pomáhá dětem s celkovým rozvojem. Z toho důvodu by neměl chtít, aby jeho svěřenci vyhrávaly za každou cenu. Ovšem není nic těžšího, než odolat tlakům společnosti.

### **6.1.2 Návrh na testování dětí v průběhu roku**

Po prostudování anketních odpovědí jsme zjistili, že ve Ski klubu Jablonec nad Nisou nejsou děti během roku testovány. Navrhujeme zařadit testování, které nebude zaměřené na maximální sílu nebo vytrvalost dítěte. Jednat by se mělo o testy, které splňují veškeré věkové zvláštnosti dětí a potřeby běžeckého lyžování. Z heterogenních testovacích baterií se nejvíce využívá Eurofittest a Unifittest. Optimální doba pro testování je na začátku prázdnin.

Eurofittest je využíván pro testování dětí i dospělých. Tento test nám umožňuje porovnat somatické a motorické znaky jedinců. Pro školní populaci ve věku sedmi

až osmnácti let se skládá z devíti motorických schopností a třech somatických měření. Zahrnuje test rovnováhy (stoj jednožej), dotýkáci test (tapping rukou), test dosahu v předklonu v sedu, skok daleký z místa odrazem snožmo, ruční dynamometrie, opakované lehy sedy za třicet sekund, výdrž ve shybu na hrazdě nadhmatem, člunkový běh 10 x 5 metrů nebo sprint na 50 metrů (Čelikovský, 1990).

Obsahem Unifittestu je společný testový základ, který je jednotný pro všechny věkové kategorie a pohlaví. Unifittest přihlíží na věk, podmínky testování, kondiční připravenost jedinců a také zohledňuje různé alternativy pro hodnocení aerobní vytrvalostní schopnosti. Tento společný základ obsahuje skok daleký z místa, opakovaně prováděný leh - sed, běh po dobu dvanácti minut nebo vytrvalostní člunkový běh nebo chůze na vzdálenost dva kilometry. Dále zahrnuje somatická měření jako například měření tělesné výšky, hmotnosti a podkožního tuku. Nesmíme zapomenout na testy, které jsou volené podle věku, tedy člunkový běh na 4 x 10 metrů, shyby pro chlapce, výdrž ve shybu pro děvčata a hluboký předklon v sedu.

Pokud budou testy prováděny pravidelně, mohou odhalit, zda jsou tréninky voleny správně, zda přispívají k zlepšení kondice dětí.

## **6.2 Zlepšující návrhy pro trenéry**

Návrhy se týkají dalšího sebevzdělávání trenérů, ale i zlepšení komunikace mezi nimi.

### **6.2.1 Návrh na vylepšení vzdělávání trenérů**

Asi nejzávažnějším problémem, který vyplynul z naší ankety, je malá účast trenérů na seminářích. Na obranu trenérů musíme konstatovat, že seminářů s danou problematikou není mnoho. Organizátorem seminářů by měl být Svaz lyžařů.

Naše představa semináře by vypadala následovně: Vhodným místem pro pořádání může být areál Ski klubu Jablonec nad Nisou. Kdo a kolik trenérů by se mělo semináře zúčastnit? Účast na semináři by měla být povinná pro všechny trenéry, kteří se věnují výchově mladých talentů. Seminář by měl proběhnout dvakrát ročně v průběhu pátku až neděle.

První část semináře by proběhla v říjnu. Měsíc říjen je volen záměrně. Následuje po letní přípravě. Náplní semináře by bylo shrnutí obsahu letních tréninků a porovnání situace v jednotlivých klubech. Druhá část semináře by se konala po skončení zimní sezóny v dubnu. Obsahem by bylo zhodnocení použitých tréninkových prostředků a metod. Na semináře je nutné přizvat odborníky, kteří se budou zabývat dalšími nezbytnými aspekty patřícími k lyžování. Například odborníky z oblasti nových lyžařských technologií, odborníky na zahraniční a domácí tréninkové metody a odborníky, kteří by přinesli návrhy a doporučení pro správné provedení lyžařské techniky v praxi. Součástí semináře by byla i praxe, kde by si trenéři mohli sami vyzkoušet odpřednášené informace z oblasti nových lyžařských technologií nebo novinky z oblasti nácviku lyžařských technik. Následně by posoudili, jestli se jedná o zlepšení. Na seminářích by se trenéři mohli dohodnout o následné spolupráci, která by spočívala v tom, že na jedno soustředění by dohromady odjely dva až tři kluby. Trenéři by získali velkou skupinu dětí vhodných k vyzkoušení nových tréninkových metod.

### **6.2.2 Návrh na zlepšení komunikace mezi trenéry**

Nynější komunikace mezi trenéry jednotlivých klubů nefunguje, skoro by se dalo říci, že je nulová. Nemůžeme se tomu divit. Děti jsou malé, nemají vrchol sezóny v podobě Mistrovství republiky. Účastní se pouze závodů pořádaných v rámci kraje, kde mezi sebou komunikují pouze trenéři vybraného kraje. Chybí komunikace v rámci republiky.

Náš návrh na zlepšení zní, vytvořit webovou stránku určenou pro komunikaci trenérů v rámci republiky. Trenéři by na stránkách komunikovali nejen mezi sebou, ale i se zástupci Svazu lyžařů. Publikované by zde byly názory trenérů na situace, kterými byli svědky. Výhodou by byla i možnost zprostředkování informací všem ostatním. Nešlo by pouze o publikování nových cvičení, ale třeba i bakalářských nebo diplomových prací studentů pedagogických škol či trenérských kurzů. Všechny práce či školící materiály by se vkládaly do vytvořené databáze.

Naskytá se otázka, jak dát všem vědět o vzniku trenérské webové stránky? Naše představa je, že na semináři by trenéři mezi sebou zvolili důvěryhodného člověka,

který by stránku nejen založil, ale staral by se o její chod. Odkaz vložený na stránky Svazu lyžařů České republiky by byl k dispozici všem zájemcům.

### **6.3 Zlepšující návrhy pro trénink**

Určitým návrhem na zlepšení tréninku by mohla být znovuoobnovená spolupráce trenérů a pedagogů na základních školách. Právě spolupráce se základní školou a náborové akce postrádá Ski klub Jablonec nad Nisou.

#### **6.3.1 Návrh na spolupráci se základní školou**

Dříve fungovala dohoda o spolupráci mezi Ski klubem Jablonec nad Nisou a Základní školou Arbesova, kdy ve sportovních třídách škola vytvářela ideální podmínky pro sportovní rozvoj dětí. Do oddílu se díky tomu přihlásila řada dětí, které se do doby vstupu do sportovní třídy lyžování příliš nevěnovaly. Dnes již spolupráce nefunguje.

Naše představa je taková, že na Základní škole Arbesova, by tělesnou výchovu vyučoval trenér, který by s dětmi alespoň jednou týdně lyžoval. Mezi dětmi by tak snáze mohl objevit skrytý talent. Trenér by na škole pořádal i náborové akce. Děti, které by již trenéra znaly a měly k němu důvěru, by mohly začít s pravidelnými tréninky. Škole samotné by spolupráce přivedla žáky schopné reprezentovat školu na sportovních akcích, což by přispělo k zvýšení prestiže školy. Třídy by fungovaly od šestého do devátého ročníku. Rozdíl od běžných tříd by byl v počtu hodin tělesné výchovy, kdy děti by sportovaly až třikrát týdně.

Lyžařský klub ve spolupráci se školou by pořádal různé sportovní akce pro děti, a to jak v létě, tak v zimě. Představa je taková, že v letním období by se jednalo o přespolní běh pro všechny školy z Jablonecka a blízkého okolí. V zimním období by byly uspořádány lyžařské závody. Nejednalo by se o klasické závody, ale o běh, kdy na dvou kilometrové trati by byly rozmístěny obratnostní zkoušky. Například slalom mezi tyčemi, obraty mezi tyčemi, otočky doprava, doleva, rovnovážná cvičení. Dětem by se měřil čas, ale současně by se i zjistilo, které děti mají vhodné předpoklady ke sportovní činnosti. Děti by zábavná forma závodu mohla přivést k pravidelnému lyžařskému tréninku.

### **6.3.2 Návrh na provádění náborových akcí**

Žádný klub by neexistoval bez svých členů, především nejmladších závodníků. Ski klub Jablonec nad Nisou má v současné době 459 členů, z toho je 160 aktivních závodníků. I přes velkou snahu trenérů dochází ke snižování počtu sportujících dětí mladšího školního věku.

Zlepšujícím návrhem pro Ski klub Jablonec se jeví pořádání náborových akcí. Do náborových akcí řadíme besedy či letáčky, které prezentují daný klub. Besedy s dětmi by byly uspořádány dvakrát ročně na všech jedenácti základních školách v Jablonci nad Nisou. Na besedu by byla přizvána i hvězda tamního sportu, která by zdůraznila výhody a klady sportování.

Další formou náborové akce by bylo vytvoření letáčku s výčtem těch nejdůležitějších informací o chodu oddílu. Na letáčku by byly vyfocené všechny skupiny sportovců. Důležitou součástí by byl výčet všech oddílových aktivit ze zimního i letního období. Blok o historii klubu by rodiče přesvědčil, že klub má dlouholeté zkušenosti s výchovou mladých talentů. Zmíněny by měly být i výsledky, kterých jedinci Ski klubu Jablonec nad Nisou dosáhli v pozdějším věku. Randáková (2005) uvádí, že v Norsku nejsou děti do šesti let organizované, kontakt s běžeckým lyžováním získávají od rodičů. Kluby sdružují děti až od šesti let. V Norsku se provádí nábor do sportovních klubů. Mohou se přihlásit všechny, nezáleží na váze, výšce či talentu. Obdobně by bylo dobré postupovat i v našich podmínkách.

## 7 Diskuse

Každý trenér by měl vždy pamatovat na skutečnost, že děti nejsou dospělí, a proto je třeba pro ně trénink uzpůsobit. Ve vytrvalostním sportu, kterým beze sporu běžecké lyžování je, je brzká specializace zcela nevhodná, má za následek úbytek závodníků. V běžeckém lyžování bychom mohli zabránit rané specializaci zařazením doplňkových sportů v letním období, například gymnastiky, atletiky, cyklistiky, plavání. Často se setkáváme se skutečností, že trenéři vyvíjejí na děti velký tlak, chtějí po nich výsledky, aby získali vyšší finanční zabezpečení. Bohužel je to na úkor dětí. Děti přestanou sport vykonávat s radostí, zanevrou na něj a s odstupem času přestanou sportovat úplně. Tento trend není dobrou vizitkou pro žádného trenéra a každý trenér by se mu měl vyvarovat.

Všechny kluby nepracují s velkou skupinou dětí. Často je na vině nedostatek náborových akcí, které klubům mohou přivést nové členy. Pořádat náborové akce by bylo vhodné dvakrát ročně na všech základních školách v dané oblasti, kde má klub své zázemí. Jedná se o nutnost pro každý klub, protože jinak se budou děti věnovat jinému populárnějšímu sportu. Mnoho klubů se spokojí s menší skupinou a nesnaží se zvyšovat počty dětí. Někdy je na vině i nedostatek času, protože většina trenérů, kteří se starají o děti, jsou dobrovolníci a na trénink dochází ve svém volném čase.

Ukazatelem, že trénink je vedený správným směrem, je i pravidelné testování dětí v průběhu roku, především pokud se použijí standardizované testy. Testy jsou ukazatelem nejen pro trenéry, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou posoudit důležitost tréninku. Trenér by naopak mohl zjistit, které z dětí udělalo velký skok dopředu, nebo které z dětí se zhoršilo, případně zůstalo na stejné úrovni. Trenér by se tak dozvěděl, kterému z dětí se má více věnovat. Někteří trenéři se bojí, že pokud začnou děti testovat v průběhu roku a výsledky nebudou podle jejich představ, bude to pro ně demotivující. Pokud použijeme správné testy, které budou splňovat všechny věkové zvláštnosti dětí, nemusíme se bát, že by to pro ně znamenalo zklamání.

Kluby by se měly zaměřit na navázání spolupráce s některou ze základních škol. Na škole by vyučoval tělesnou výchovu trenér, který by s dětmi alespoň jednou týdně lyžoval. Učitelé (trenéři) tělesné výchovy mohou nejlépe posoudit, pro jaký sport má dané dítě talent. Škole samotné by spolupráce přivedla žáky schopné reprezentovat školu na sportovních akcích, což by přispělo k zvýšení prestiže školy. Většina škol má

výborný potenciál k navázání spolupráce, ale nechtějí udělat první krok. Čekají, až za nimi přijde někdo jiný a prodiskutuje s nimi otázky spolupráce.

Pořádání seminářů za účelem dalšího sebevzdělávání trenérů je nezbytnou záležitostí. Semináře by se konaly dvakrát ročně a náplní by bylo zhodnocení tréninkových prostředků a metod tréninku. Účast by měla být pro všechny trenéry dětí mladšího školního věku povinná. Skutečnost je ale taková, že nikdo nechce pořádat semináře, které by byly zaměřené přímo na děti mladšího školního věku. Semináře mají většinou obecný ráz. Trenéři často považují semináře za ztrátu času, nevidí v nich žádný přínos. Účast bývá navíc nepovinná. Dalším problémem je získání lektora, který by školil trenéry dětí. O tuto roli nejeví nikdo zájem. Pořádání seminářů a následná účast trenérů je však nezbytná pro rozvoj tréninkových metod. Každý trenér může objevit novou metodu využitelnou nejen pro vlastní skupinu. Jedním z možných řešení je ze strany trenérů dosazení delegáta do výboru Svazu lyžařů České republiky.

Nezbytná je i komunikace mezi trenéry samotnými, která by byla uskutečňována prostřednictvím webové stránky. Trenéři by na stránkách komunikovali nejen mezi sebou, ale i se zástupci Svazu lyžařů. Publikované by zde byly názory na situace, které se v průběhu sezóny staly. Zatím se však nenašel nikdo, kdo by se ujal zodpovědnosti za založení stránky. Na vině může být čas, neboť založení a správa webové stránky zabere spoustu času. Uvědomujeme si, že rozšíření povědomosti o existenci stránek nenastane ze dne na den, ale jejich fungování by se nakonec určitě vyplatilo.

Uvědomujeme si, že změny nelze očekávat okamžitě. Je to běh na dlouhou vzdálenost. Doufáme, že se v budoucnu podaří prosadit alespoň některé změny do tréninkových podmínek. Jenom tak můžeme docílit zlepšení situace v běžeckém lyžování.



## 8 Závěr

V práci byla provedena syntéza poznatků o věkových zvláštnostech dětí mladšího školního věku a o pohybových schopnostech ve sportovní přípravě dětí. Velkou inspirací nám byly diplomové práce od Jakuba Opočenského a Růženy Randákové. Stěžejní se pro nás stala publikace od Tomáše Periče s názvem Sportovní příprava dětí.

V praktické části jsme se zabývali analýzou současného stavu sportovní přípravy ve vybraných klubech běžeckého lyžování. Pomocí anketního šetření, rozhovorů a SWOT analýzy jsme získali potřebné informace o Ski klubu Jablonec nad Nisou, Sk Novém Městě na Moravě a Ski Jilemnici. Šetření poukázalo na nedostatky v několika oblastech: v brzké specializaci u dětí, v náborových akcích, v průběžném testování dětí, ve spolupráci se základní školou, v účasti trenérů na seminářích a v komunikaci mezi trenéry.

Získané informace nám pomohly vypracovat návrhy na zlepšení sportovní přípravy dětí mladšího školního věku ve Ski klubu Jablonec nad Nisou. Návrhy byly poskládané do tří oblastí: trénink, trenéři a děti. Pro zlepšení činnosti nejen ve Ski klubu Jablonec nad Nisou, ale i v ostatních klubech, byly vytvořeny tyto návrhy: na oddálení brzké specializace u dětí, na pořádání náborových akcí, na zavedení standardizovaných testů pro testování dětí v průběhu roku, o navázání spolupráce se základní školou, na vytvoření semináře pro další sebevzdělávání trenérů a na zlepšení komunikace mezi trenéry.

Záměrem práce bylo zefektivnění přípravy ve Ski klub Jablonec nad Nisou. Práce byla postoupena trenérům a vedení klubu. Obě skupiny se s ní ztotožnily. Návrhy byly prezentovány a projednávány na Valné hromadě Ski klubu. Některé návrhy byly ihned přijaty a další se budou realizovat v budoucnosti.

## Seznam použité literatury

### Tištěná monografie

BARTÍK, P., 2007 *P.et al.:Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Ban. Bystrica:Pedagogická fakulta MB. ISBN 978-80-8083-477-7

BARTOŇOVÁ J., *Ústní sdělení*. (2013 - 02 - 28)

BENDL, S., VAŠINA L., 2003 *Prevence a řešení šikany ve škole*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, Pedagogika (ISV nakladatelství). ISBN 80-866-4208-9.

ČAČKA, O., 1997 *Psychologie dítěte*. 1. vyd. Tišnov: SURSUM. ISBN 80-85799- 03-0

ČELIKOVSKÝ, S., 1990 *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. přepr. vyd. Praha: SPN. ISBN 8004232485.

DĚDKOVÁ, J., HONZÁKOVÁ, I., 2006 *Základy marketingu*. 3. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-130-9.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2001 *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-313-8.

ELLIOTT, M., VAŠINA L., 1995 *Jak ochránit své dítě: informace a podněty pro pedagogickou práci s žáky, kteří se chovají při výuce rušivě*. 1. vyd. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8034-0.

EUROFIT, UNIFIT, FITNESSGRAM [online] [cit. 2010-03-20] Dostupné z: [www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/antro/acro&soubor](http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/antro/acro&soubor)

CHOUTKA, M., DOVALIL, J., 1991 *Sportovní trénink*. 2., rozš. vyd. Praha: Karolinum, Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-703-3099-6.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N., 2009 *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vydání. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-156-1.

KOLEKTIV, Dovalil, J., 2009 *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-737-6130-0.

KRAJINA, L., VAŠINA L., 1999 *Jsme lepší než zvířata?: přirozenost člověka a jeho naděje na přežití*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, Pedagogika (ISV nakladatelství). ISBN 80-719-8369-1.

- KRISTOFIČ, J., 2006 *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-437.
- KURIC, J., 2000 *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM. ISBN 80-214-1844-3.
- LANGMEIER, J., 1998 *Vývojová psychologie*. Praha : Grada. ISBN 80-7169-196-X.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 1998 *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN: 80-7169-195-X.
- LEHNERT, M., NOVOSAD, J., 2010 *Trénink kondice ve sportu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fitness, síla, kondice. ISBN 80-244-2614-5.
- MACHOVÁ, J., 2002 *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-867-0
- MACHOVÁ, J. TREML, J., 2008 *Lyžování: 21 kondičních programů*, 1. vyd., Praha: Grada. ISBN 9788024721194
- MĚKOTA, K., CUBEREK, R., NOVOSAD J., 2007 *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fitness, síla, kondice. ISBN 80-244-1728-6.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005 *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fitness, síla, kondice. ISBN 80-244-0981-X.
- MUŽÍK, V., 1991 *Didaktiky tělesné výchovy pro 1 stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-0338-3.
- NAKONEČNÝ, M., 1997 *Psychologie osobnosti*. Brno: Academia. ISBN 80-200-0628-1.
- ONDŘÁČEK, P., VAŠINA L., 2003 *Františku, přestaň konečně zlobit, nebo--: informace a podněty pro pedagogickou práci s žáky, kteří se chovají při výuce rušivě*. 1. vyd. Praha: ISV. ISBN 80-866-4218-6.
- OPOČENSKÝ J., *Porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a v Norsku*. Praha. 2012. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí diplomové práce Tomáš Gnad.
- PAULÍNOVÁ, L., Neumannová L., VAŠINA L., 2008 *Psychologie pro Tebe: informace a podněty pro pedagogickou práci s žáky, kteří se chovají při výuce rušivě*. 3., přepr. a rozš. vyd. Praha: Informatorium. ISBN 80-733-3068-7.

- PELIKÁN, J., 1998 *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4569-8.
- PERIČ, T., 2008 *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010 *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.
- RANDÁKOVÁ, R., *Tělesné složení jako předpoklad motorické výkonnosti a ukazatel vlivu pohybových aktivit u dětí*. Praha. 2005 Disertační práce v oboru kinantropologie. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- ŘEZÁČ, J., 1998 *Sociální psychologie*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-48-6.
- ŘÍČAN, P., 1973 *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis. ISBN 978-80-247-1174-4.
- ŘÍČAN, P., 2004 *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.
- SK NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ [online] [cit. 2010-03-20] Dostupné z: <http://www.sklnmm.cz/index.php?nid=10817&lid=CS&oid=2935181>
- SKALICKÝ P., Ústní sdělení. (2013 - 01 - 18)
- SKI JILEMNICE [online] [cit. 2010-03-20] Dostupné z: <http://www.skijilemnice.cz/skijilemnice/82-historiespolku>
- SVAZ LYŽAŘŮ ČR [online] [cit. 2010-03-20] Dostupné z: <http://www.czechski.com/beh-na-lyzich-adresar-klubu>
- SUCHOMEL, A., VAŠINA L., 2004 *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti: informace a podněty pro pedagogickou práci s žáky, kteří se chovají při výuce rušivě*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-708-3900-7.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, VAŠINA J., VAŠINA L., 2008 *Přehled vývojové psychologie: informace a podněty pro pedagogickou práci s žáky, kteří se chovají při výuce rušivě*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-802-4421-414.
- TREML, J., 2004 *Lyžování dětí*, 1. vydání, Praha: Grada. ISBN 80-247-0682-2
- VÁGNEROVÁ, M., 2000 *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M., 2005 *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN: 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M., VAŠINA L., 2002 *Úvod do psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0015-3.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In. *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 190, s. 10269 - 10275

# Seznam příloh

Příloha č. 1: Anketa pro lyžařské kluby.....	61
--	----

## **Letní příprava mladšího žactva**

Jméno (iniciály):

Klubová příslušnost:

**1. Kolik dětí navštěvuje tréninky mladšího žactva?**

- a) 1 - 10                      b) 12 - 22                      c) 24 - 30                      d) více  
(kolik?)

**2. Kolik dívek je ve skupině?**

- a) 1 – 5                      b) 6 - 11                      c) 12 - 15

**3. Kolik chlapců je ve skupině?**

- a) 1 – 5                      b) 6 - 11                      c) 12 - 15

**4. Jaký je věk nejmladších dětí vaší skupiny?**

**5. Jaký je věk nejstarších dětí vaší skupiny?**

**6. Testujete děti v průběhu roku?**

- a) ANO                      b) NE

**7. Pokud ANO, proč a jakým způsobem?**

**8. Pochází děti ve vaší skupině i z okolních obcí?**

- a) ANO                      b) NE

**9. Výše ročních oddílových příspěvků?**

**10. Pořádáte náborové akce do vaší skupiny?**

- a) ANO                      b) NE

**11. Pokud ANO, jakým způsobem jsou tyto akce pořádány?**

**12. Kolik trenérů se o děti stará?**

- a) 1                      b) 2                      c) 3                      d) více  
(kolik)

**13. Kolik z tohoto počtu je žen?**

- a) 1                      b) 2                      c) 3                      d) více  
(kolik)

**14. Kolik z tohoto počtu je mužů?**

- a) 1                      b) 2                      c) 3                      d) více  
(kolik)

**15. Jaká je vaše trenérská praxe?**

**16. Jaký je váš věk?**

**17. Dosažené vzdělání?**

**18. Co vás přivedlo k trénování?**

**19. Účastníte se trenérských seminářů nebo školení?**

- a) ANO                  b) NE

**20. Pokud ano, můžete napsat jakých?**

**21. Kde zjišťujete novinky o nových tréninkových metodách?**

**22. Pořádáte schůzky s rodiči?**

- a) ANO                  b) NE

**23. Pokud ano, co je jejich náplní?**

**24. Způsob komunikace s rodiči?**

- a) Facebook              b) E-mail                  c) SMS                  d) jiný způsob (Jak)

**25. Máte webové stránky?**

- a) ANO                  b) NE

**26. Kolikrát týdně trénujete?**

- a) 1                      b) 2                      c) 3                      d) více  
(kolik)

**27. Jak dlouho trvá trénink?**



- 28. Jaká je náplň tréninků?**
- 29. Jakou část tréninkové jednotky představují hry?**
- 30. Který měsíc je z vašeho pohledu nejvhodnější pro začátek tréninkového procesu?**
- 31. Kolik závodů ročně s dětmi absolvujete?**
- 32. Kolik závodů absolvujete v létě?**
- 33. Kolik závodů absolvujete v zimě?**
- 34. Co v závodním období považujete za vrchol sezóny?**
- 35. Jak vybíráte děti do vaší skupiny?**
- 36. Kde přes léto trénujete?**
- 37. Kde trénujete přes zimu?**
- 38. Máte vhodné tréninkové zázemí?**  
a) ANO                      b) NE
- 39. Evidujete účast na trénincích?**  
a) ANO                      b) NE
- 40. Využíváte přes léto i jiné tréninkové prostředky? Např.: plavání, atletiku, gymnastiku.**  
a) ANO                      b) NE
- 41. Pokud ano, tak které?**
- 42. Pořádáte tréninkové kempy?**  
a) ANO                      b) NE
- 43. Pokud ano, kolik?**
- 44. Kolik kempů připadá na léto?**

**45. Kolik kempů připadá na zimu?**

**46. Kde se konají tyto kempy?**

**47. Kolik dní trvají tyto kempy?**

**48. Koná se nějaký výběr do těchto kempů?**

a) ANO                      b) NE

**49. Pokud ANO, podle jakých kritérií se vybírají děti?**

**50. Kolik dětí se zúčastňuje těchto kempů?**

a) 1 - 10                      b) 11 - 22                      c) 23 - 30                      d) jiný počet  
(kolik)